

non-no

ノンノ
5日と20日はノンノの日

2010 No.1 1
特別定価 480

BOOK in BOOK

2010年の運勢とラブランキング発表!
365日
誕生日占い
大辞典

「戸田恵梨
×Che
の春新

佐藤
上野樹
×玉木
はるな

即買いアイテム300連発!
憧れブランドの財布&小物 100
一枚で主役のプチプラニット 100
冬はきたい! 旬スニーカー 100

第1回non
ダイエットアワー

矢野未希子×桐谷健太×しずる
恋する年末年始♥
着回し15days

有名人も告
私の心が折れた

話がアガる↑
盛りテク

IKKOさん登場!
姫になれる♥
スーパー美容検定

'09 真実のベストコスメ
ノンノ"おしゃれ夢袋"通販

大好

ファッション総決算
美保デニム・みっこワンピ・センシルスカート
冬HITアイテムこう着てます



その美しさ、宝石級。「透明発光パール*」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、"輝きのコフレドール"が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［新発売］

＊透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

COFFRET D'OR

Kanebo


19page.com
カガヤキ、100カラットフェイス。
人気カラー投票に参加して、プレゼントが当たる!
詳しくは、コフレドールスペシャルサイトへ。[2010年1月20日応募受付終了]
← モバイルサイト　PCサイト http://coffretdor-box.jp
お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00〜17:40）
www.shanghaidz.com



世界最薄*ワンセグスライド
SA001 by SANYO
すぐ取り出せる。すぐ使える。
世界最薄*ワンセグスライド。
11.9mmのスリムなパートナー。
auハッピー?


au by KDDI
チャレンジの先に、新たなバリューを
Create it!
STYLE
×
SLIDE!
嵐のスペシャルサイト公開中!
詳しくは au ハッピー? で検索。
※ワンセグ対応スライド式ケータ
リサイクルにご協力を。マナーも


ppy Anniversary
25th
shinjuku
MYLORD
odakyu
新宿ミロード
WINTER
BARGAIN
1/2(土)〜1/7(木)
革命的バーゲンだよ
全員集合〜！
OFF
http://www.shinjuku-mylord.com/
9page.com





2010 January 1/1
non·no
http://non-no.shueisha.co.jp/
vol. 1



Cover
撮影／菊地史　ヘア&メイク／牧田
タイリスト／菊池かおり　モデル／
香　ロゴデザイン／松永真　表紙
／村沢尚美

ワンピース¥32550(リリシズム)・首
ヘッドバンド¥36750(ミュルバウア
ティチュード渋谷店

Art Director
村沢尚美

Designer
宮崎恭子　青木亮太　佐藤彩　新
関根僚子　冨田美帆

Contents



rika × Spring Cher

人気ブランドの新作をいち早くスクープ！

戸田恵梨香×大人可愛い「Cher」の春服

女の子でもドキッとしてしまうような美しさが増した、
女優の戸田恵梨香さんと、どこよりも先に
チェックしたい最愛ブランドが夢の共演！　今すぐコーデに
取り入れられる春アイテムをたっぷりお届け♡

撮影／菊地史　ヘア＆メイク／牧田健史　モデル／戸田恵梨香　スタイリスト／菊池かおり
撮影協力／イーストサイドトーキョー　バックグラウンズファクトリー
●掲載商品の問い合わせリストはP156～



「カジュアルなアイテム同士も、色や素材の選び方で大人っぽく見せられますよね。ショートパンツがニット素材だったり、カーデが女らしいキャメル色なだけで、いつもの組み合わせなのに、なんだかちょっとリッチな気分に！」
ニットカーディガン¥20790（1月下旬発売・Bianca's closet）・Tシャツ¥7245（1月上旬発売）・ショートパンツ¥13440（2月下旬発売・FRUIT CAKE）／Cher
ブーツ／スタイリスト私物

Profile

●とだ えりか　1988年8月17日生まれ。兵庫県出身。CX系で大好評放映中のドラマ、『ライアーゲーム　シーズン2』に出演中。来年3月には同作の映画公開も決定！　ドラマや映画、CMでの活躍に加え、ファッション誌で見せるおしゃれ度満点の着こなしに、読者の支持も急上昇中！



Erika Loves Cher

大好きなTシャツと
ショーパンに
ゆるカーデをラフに
はおって休日モード

rika × Spring Cher



ピにシャツ＋（プラス）
ト、レイヤードは
いことにトライ



ボーイッシュなデニムは
女らしく着てこそ、
可愛さが引き立つ

「ゆるシルエットのデニムには、必ずピタッとしたトップスを合わせます。コーデにメリハリをつけることで、アイテムの可愛さもUPすると思う」 カーディガン¥17850（1月下旬発売・Bianca's closet）・タンクトップ¥5565（1月上旬発売・FRUIT CAKE）・サスペンダーつきデニム¥21000（3月上旬発売・Lee×Cher）／Cher

「ワンピに辛口アイテムをMIXするのが大好き。いつもならジャケットを重ねるけど、春ならシャツとベストにチェンジ。気分まで軽く、明るくなれそう！」 ベスト¥18900（3月中旬発売・Wrangler×Cher）・シャツ¥14490（1月下旬発売）・ワンピース¥19950（2月中旬発売・Bianca's closet）／Cher
ブーツ／スタイリスト私物



黒のテーラードJK（ジャケット）は、
永遠の定番アイテム。
ショーパンでハズした
クールな着こなしが鉄板

「私服でもよくしてい
ネート。シンプルなモ
着こなしも、白のクラ
ムを使うことで"こなれ
気がします。ロング丈
ドは、今も春もまだま
たいアイテムです」ジ
33390（1月下旬発売）・
26250（2月中旬発売・
loset）・タンクトップ¥
上旬発売・FRUIT CA
ートパンツ¥16590（2
・Lee×Cher）／Cher
・ブーツ／スタイリス

バツグンの可愛さと今どき感が人気！

みっこワンピ

→P16へ

1 みっこ×ワンピが鉄板コーデ！



「ファー×チェックワンピ」と「ロングカーデ×きれい色ワンピ」は好きなコーデ、第1位！ 流行アイテムを上手に取り入れた、最高の愛されワンピ姿に、みんなが胸キュン状態！

2 みっこの私服もワンピ率高め



(右)シャーロット ロンソンのチェックワンピがお気に入り。ベルトを足して女らしく。(左)シェルのペイズリー柄ワンピは食事や女友達との買い物の時に活躍させてます。スカートとのWボトムで柄ワンピを引き締め。

3 みっこが着るワンピは大ヒット！

プレスの証言

ノンノ21号でみっこちゃん着用の花柄ワンピ×カーデに読者からの反響大！（アース ミュージック&エコロジー プレス中村氏）

今年は美保が着たデニムコーデ、
みっこのワンピスタイル、
ルのスカートの着こなしに読者人気が集中！
この3人をお手本にしたら、
アイテムのおしゃれもブラッシュアップ。
リアル読者の着こなしつきで
いちばん旬のHITコーデをお届けします！

みっこのワンピスタイルに、みんなの視線が釘づけ。中でもミルキー色のロングカーデ×きれい色ワンピは、女の子の心をとらえた大ヒットコーデに！ 今年らしいもこもこ素材のロングカーデにチェンジすれば、見た目も温かな冬コーデにたちまちシフト。ワンピース¥11550／Smaddyラフォーレ原宿店 カーディガン¥7395／ページボーイ 靴¥39900／ウヴラージュ クラス(W&M) バッグ¥5775／ディアフルーラ



美人に見せるAシルエットに、みんなが注目！

セシルが着たスカートコーデに人気アンケートの票が集中！ 中でもチュチュスカートの着こなしが「可愛い！」と大評判に。カジュアルな星柄チュチュスカートには優しげなイエローカーデを合わせて。メリハリ配色でバランスよく決めるのがセシルコーデの基本。スカート¥4998／イーハイフンワールドギャラリー カーディガン¥12390／blondy（Bitten Apple） 帽子¥4095／ローリーズファーム 靴¥11550／オリーブ デ オリーブ

全身バランスのよい、ほど甘コーデに胸キュン

セシルスカート

→P18へ

1 HITコーデにセシルスカートあり！



セシルが着ているスカートが好きなコーデアンケートに次々とランクイン。「可愛い！」という声はもちろん、「着こなしのバランスがいい！」とシルエットのきれいさも人気の理由。

2 普段のセシルもスカート好き



(右)よく履いているのがマーキュリーデュオの黒チュチュスカート。ジャケットと合わせてちょいよそ行き風。(左)HANJIROのティアードスカートはテロンとした素材感。チラ見せしてカジュアルにまとめてみました。

3 セシルのスカートに問い合わせ殺到

プレスの証言

ノンノ19号のセシルちゃんが着たチュチュスカートは雑誌発売後売れ行きが急激にアップ。（ジ・エンポリアム プレス與五沢氏）

リアル読モもコーデにトライ！



佐藤咲也子さん（168cm・学生） 渡辺早織さん（167cm・学生） 松居茉奈さん（168cm・学生） 岡村いずみさん（155cm・学生）

から生まれた！

撮影／佐藤きよた（人物） 坂田幸一（静物） ヘア&メイク／犬木愛（アージェ） モデル／岸本セシル（ノンノ専属） 田中美保 矢野未希子 スタイリスト／菊池かおり（P12〜P19） 橋口かおり（P20〜P21）

●掲載商品の問い合わせリストはP156〜

セシルスカート」最強コーデ発表

「どこか女らしい」が憧れの的！

美保デニム

→P14へ



ひと巻きストールとロールアップデニムで、こなれ感を演出

黒ジャケット×ボーイフレンドデニムが、みんなの心をわしづかみ！ 赤ストールとフェミニンパンプスで女度をアップ。小物で女らしく仕上げるのが、美保ポイント。パンツ¥5930／VIS ジャケット¥5995／アース ミュージック&エコロジー新宿 中のTシャツ¥6825／DRWCYS 靴¥21000／ジュジュブ アーバンリサーチ ストール¥19950／アーバンリサーチ 渋谷 ネックレス¥3990／WORLD WIDE LOVE！

1 好きなコーデに続々ランクイン！

ノンノ19号 ノンノ18号 ノンノ21号

「カッコイイのにフェミニン！」「甘辛ミックス具合が好き」と美保のデニムコーデが大好評。定番デニムも今年らしく、そして、フェミニンに着こなす美保のおしゃれ力にみんなが脱帽。

2 美保は普段も断然デニム派！

(右)シェル×リーのコラボショーパンは合わせやすいのでヘビロテ中。柔らかいピンクニットと相性バツグン。(左)メンズライクでゆったりはけるところが大好き♡ ジャケット&パンプスを合わせて大人コーデに！

3 読者も美保デニムファン、多数

プレスの証言

ノンノ20号で美保ちゃんが着たデニムショーパンに人気集中！ 追加をかけました。（ローリーズファーム プレス山崎氏）



2009年ファッション総決算① 今年の大HITコーデは、

「美保デニム」「みっこワンピ

美保デニムは小物使いで大人フェミニンに着る！

スやブーツの足元、ストールや帽子
頭回り……、小物でどこか女らしさを
のが美保スタイルの重要ポイント！



コレもOK!



ふわふわピンクバッグでフェミ度、急上昇！



ブーツの時もロールアップしてこなれ感を存分に発揮！

(右上)パーカやボーダーなど、中を辛口アイテムでまとめたらピンクのバッグでアクセント。濃いめのピンクを選ぶのが美保的ポイント。パンツ¥8295（Dip Drops）・靴¥16800（ローズブリット）／オンワード樫山　ジャケット¥6900／ミスティウーマン　中のパーカ¥5145／ジーナシスカットソー¥1995／ギャミヌリィ　バッグ¥19950／アナザーエディション 原宿本店

ジ加工された
ースブラウス
チ、パンプス
め要素を足し
¥17640／アル
パン（ARJ）
90／3 can 4
¥6195／オン
ip Drops）
ーリーズファ
¥1680／オリ
ーブ

ャツ、レース
ットのトリプ
鮮度高め！
ロールアップ
をキープ。バ
ーリーズファ
ト¥24150／
ャツ¥14490
ジャパン
ル¥7245／LI
0／carlife
VIS

読モが着るなら



キレイめ小物がカギ！

▲フェミニン派はハットをベレー帽にリボンブローチをパールネックレスに替えてみて。よりリアルな上品コーデに。帽子¥3990／WORLD WIDE LOVE！　ネックレス¥2695／ページボーイ

ジャケット×ボーイフレンド

カッコ可愛い美保の鉄板コンビにみんなのラブコールが殺到！



撮影／SMILE（PEACE MONKEY）

「大人っぽい！」「カッコ可愛い！」と大人気コーデに。

＋キラキラパンプスで、足元から女らしく！

美保デニムのポイント！

今年特に人気なのが、美保の鉄板、黒のテーラードジャケット＋ボーイフレンドデニムの組み合わせ。腰に流行中のチェックシャツを巻いて、着こなしにメリハリをつければおしゃれ度満点。パンツ¥7980／cepo　ジャケット¥37800／carlife　中のTシャツ¥3360／ジーナシス　バッグ¥7875／アナザーエディション 原宿本店　靴¥25200／ウゲラージュ　グラス(W&M)、腰に巻いたシャツ¥4620／ヘザー

キレイ色×ショーパン

ハッと目をひくキレイ色トップスと合わせたコーデが大ヒット！



美保デニムのポイント！

メガネやブローチで顔回りを盛り上げ
ピンクなど華やか色でみんなの視線を自然と上に！

ボーイッシュな印象のショーパンにはピンクカーデで愛らしさをプラス。鮮やかなピンクや、旬のメガネに視線が集まるから、着こなしバランスもよく見える！ パンツ¥7245／チャオパニック 原宿店 カーディガン¥13440／アルバローザ ジャパン 中のカットソー¥1995／one after another NICE CLAUP ブローチ¥1260／VIS メガネ／スタイリスト私物

コレもOK!



(右)ショーパンは細見せも
柄ストールで重心を上げた
ブーツで脚ラインをスラリ
ンツ¥9975／アーバンリサ
ニット¥5145／ジーナシス
¥7140／MILKFED. A
HARAJUKU ストール
ーズファーム 靴¥9975

(左)垢抜け感ある深いブル
ハットやムートンブーツの
さらに今年らしさをアップ
95／ヘザー ニット¥155
re タンクトップ¥3465
靴¥33600／デッカーズ
®オーストラリア) 帽子
ラフォーレ原宿店 靴下
(靴下屋) ネックレス¥29

読モが着る



▲フェミニン派は辛口
甘口のチェック柄にチ
けでトレンド感はキー
象はガラリ、キレイめ
ル¥6300／ルビーリベ

ロングカー×スキニー

誰もが細見えの縦長シル
セレブっぽい垢抜け感が



美保デニムのポイント！

帽子でさらに縦ラインを強調！
ロング丈で腰回りをさりげなくカバー
足元はピンクの靴で愛されアクセント。

ロングカーデとス
ライン効果でほっ
チラ見せ黒レース
スで女らしさを足
さじ加減もいい感
45／ジーナシス
14700／ウヴラー
レースジレ¥155
DE LOVE！
6300／X-girl St
帽子¥3780／オ
ウラーシュ

(右) ダメージ加工が施された黒スキニーは白&グレーの大人め配色が○。スパンコールのジレを挟んで、さりげなく異素材をMIXして。パンツ¥37800／WORLD WIDE LOVE！(PLATINUM by WORLD WIDE LOVE！) カーディガン¥19950／Diary渋谷パルコ店 ジレ¥8925／DRWCYS カットソー¥2520／ローリーズファーム 靴¥18690／アナザーエディション 原宿本店 バッグ¥5775／VIS

(左)ヒョウ柄ストール、ふわふわクラッチ、エンジニアブーツなど、上級小物でセレブ風に演出。パンツ¥5145／ヘザー カーディガン¥4998／トピックラックス 新宿 中のカットソー¥14700／Diary渋谷パルコ店 バッグ¥16800／ララ アンド ハート ストール¥3990／オンワード樫山（ローズブリット） 靴¥48090／ナデシコ ネックレス¥2940／VIS

コレもOK!



読モが着るなら



▲首元はネックレスだけにして、足元をシンプルブーツにはき替えれば、フェミニン派も似合うコーデに。ヒールつきだから細見えも狙える。靴¥27825／アナザーエディション 原宿本店

チェンジ!





ココをチェンジ!

グレー色を使って軽い足元に!

小さいさんは黒の面積が広いと重たく見えちゃう。グレー靴下+女靴で軽やかにアレンジして。靴下¥1575／Tabio（靴下屋） 靴¥16800／オンワード樫山(ローズブリット)

コレもOK!

▶辛口ライダースでもブラウン色なら優しい雰囲気。やや短め丈のライダースを選んで、重心を上げると着こなしバランスも◎。ワンピース¥17850／ウヴラージュ クラス ジャケット¥7245／ヘザー 帽子¥4410／ハートダンス 靴下¥1575／Tabio（靴下屋） 靴¥16800／オンワード樫山(ローズブリット)

すっきりAラインで美シルエット!



白の花柄には黒ライダースが◎!



◀甘い白ベースの小花柄ワンピには少し辛めの黒のライダースが相性抜群！ 首元には花柄の一色、赤をリフレインさせると全身がまとまる。ワンピース¥7980／オンワード樫山(Dip Drops) ジャケット¥7980／ジーナシス ベスト¥2990／ハッシュアッシュ ストール¥1995／VIS 靴¥19950／ミニマム

ライダース×花柄ワンピ

最旬ライダースと人気の花柄は、誰をも可愛く見せる鉄板コンビ！

レトロな花柄は黒ライダースで甘辛MIX



旬の組み合わせで「おしゃれに見える」とアンケートでも人気。

撮影／江口博彦

今年大人気のライダース+花柄ワンピ。古着っぽいペイズリー風花柄なら、より垢抜けたおしゃれ感を実現！ ワンピース¥5565／アンレリッシュ ジャケット¥8295／ローリーズファーム 中の長袖Tシャツ¥4410／And A渋谷店 ストール¥16800／アナトリエ 靴¥37800／carlife

ェミニンコーデに!

可愛いだけじゃ、物足りない！
旬の要素を上手に取り入れたトレンド感十分のみっこワンピに注目。





ココをチェンジ!

+ベルトで細見えシルエット!

大きいさんはウエストをマークして、全身をXシルエットに。ファーつきベルトで優しげな印象はキープしたまま細見えを実現！ ベルト¥9 90／And A渋谷店

コレもOK!

▶くるみボタンやふわふわの透かし編み風デザインがスイート感十分！ カーディガン¥31290／ナデシコ 中のワンピース¥12600／MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU ストール¥3045／オンワード樫山（Dip Drops） 靴下¥1575／Tabio（靴下屋） 靴¥10290／DRWCYS

白+ピンクは最高の愛され配色



ざっくりカーデで水色ワンピを冬コーデに



◀ローゲージのベージュカーデが水色ワンピを冬仕様に。黒小物で統一して引き締めれば、全身がぼやける心配もなし。カーディガン¥26250(ARJ)・ワンピース¥13440／アルバローザ ジャパン バッグ¥11550／MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU ネックレス¥2940／VIS 靴¥9975／ヘザー

ミルキーカーデ×キレイ色ワンピ

柔らかい色使いやカーデの素材感でとことん愛らしく。

ラベンダー色と合わせて、優しげなフェミニン配色に



「色合いが可愛い！」と好きなコーデ 堂々の1位に！

撮影／佐藤きよた

ピュアな白+ふんわりラベンダーのパステルコーデは女の子の可愛さを引き立てる！ ロングカーデはもこもこ素材を選んで、より甘さを後押しするのがみっこポイント。カーディガン¥15750／ルビーリベット有楽町 中のワンピース¥15540／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU ネックレス¥1995／one after another NICE CLAUP

みっこワンピは+今年アイテムで最



ニットワンピ×チラ見せミニ

裾から、スカートやキュロットをチラリと出すだけで女度もアップ。

裾から柄をチラ見せして、全身にリズムをつけて

ノンノ23号

女の子らしいスイート感が、みんなの心をわしづかみ！

撮影／佐藤さよた

裾の揺れ感が、ニットワンピをさらにフェミニンに仕上げる！　チラ見せ部分をチェック柄にすると新鮮さも抜群。ワンピース¥14700／MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU　スカート¥4995／ページボーイ　ネックレス¥3990／ミニマム

コレもOK!

▶裾から見えているのは実はキュロット！グレー+黒のグラデ配色には色タイツでアクセント。ワンピース¥7140／チャオパニック原宿店　キュロット¥16800／Diary渋谷パルコ店　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）　靴¥8295／ディアフルーラ　ネックレス¥1995／アース ミュージック&エコロジー新宿



黒フリルをチラリと効かせて！

水色+ラベンダーの上級者配色

◀+ベルトでたちまち細見えシルエットに。ワンピース¥14700／MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU　スカート¥3990／OSMOSIS　ベルト¥6510／Dgrace　ネックレス¥5040／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　靴¥24990／And A渋谷店　帽子¥2990／ハッシュアッシュ

読モが着る

コレをプラス



ベレー帽で重心をアップ！

小さいさんの場合、グレー、黒など重めカラーを使ったコーデの時は要注意。帽子でみんなの視線を上に集めて、バランスアップ！　帽子¥5145／DRWCYS



ファー×チェック柄ワンピ

流行アイテムの組み合わせでおしゃれ鮮度も最高潮！



ファー帽子でチェックワンピの可愛さを加速

ノンノ18号

好きなコーデ第1位！　ファーとチェックの組み合わせが旬顔。

撮影／西出健太郎

チェックワンピ×ファーの無敵コンビは、絶対マネしたい！　ふわふわのファー帽子で顔回りを優しい印象に仕上げたら、足元をエナメルのロングブーツでカッコよく。ふわ×ツヤの異素材MIXをマスターすれば、一歩上行く洗練スタイルの出来上がり！　ワンピース¥19950／Diary渋谷パルコ店　帽子¥2415・靴¥9240／one after another NICE CLAUP

コレもOK!

▶赤チェックのキャミワンピは肩ヒモを中に入れてベアワンピ風にアレンジ。首に帽子を巻くだけでキュートな表情。ワンピース¥5145／one after another NICE CLAUP　帽子¥12600／ルビーリベット有楽町　ニット¥6195／LITIRA　靴¥28350／チャオパニック　原宿店（アグ®オーストラリア）



白のタートルに赤チェックが映える！

首元のファーで黒白チェックを盛り上げ

▲黒白ブロックチェックは、今年も人気の的！「THE ロック」で着るのも悪くないけど首元にファーをプラスすれば、程よいスイート感が加わって絶妙な甘辛スタイルに。ワンピース（ベルトつき）¥4935／ピンク　アドベ　ファー¥7140／ジーナシス　レギンス¥945／Tabio（靴下屋）　靴¥48090／ナデシコ

ココをチェンジ!



黒のクールさを最大限に利用

クール派は顔回りと足元を黒にするだけでカッコよくシフト。タートル¥1995／3 can 4 on　ファー¥7140／ジーナシス　靴¥28350／チャオパニック　原宿店(アグ®オーストラリア)



人気急上昇の チュチュスカート

…細見えバランス！

セシルの着る姫スカコーデが大ヒット！ 細見えバランスと可愛さが人気の理由。



読者の好きなコーデ2位にランクイン！ 撮影／MITSUO



「チュチュスカートが可愛い！」の声、続出！ 撮影／MITSUO



ボーダーとスカートの色を統一して縦感強調

黒＋グレーのメリハリ配色が細見えポイント

ファー帽子で顔回りに視線を集めて！

コンパクトなベストで重心をグンと上に

上下を黒白でまとめて究極のシャープ感！

(右)ロング丈のニットから、チュチュスカートをチラ見せ。素材の重軽バランスが全身をスッキリ見せるキモ。スカート¥5145／ジーナシス　ニット¥6615／オンワード樫山(Dip Drops)　中のカットソー¥7350／carlife　靴¥18690／アナザーエディション 原宿本店　靴下¥1575／Tabio（靴下屋）

(左)ニットのロゴで重心をアップ。黒ベースのコートでサイドラインを引き締めれば、シャープに決まる。スカート¥4095／ローリーズファーム　コート¥33600／Smaddyラフォーレ原宿店　ニット¥5460／ヘザー　中の長袖Tシャツ¥1890／アーバンリサーチ渋谷　靴¥10290／オリーブ デ オリーブ

◀ファー帽子、レギンス、ヒール靴……小物使いで美スタイルに！　スカート¥5985・靴¥16800(ともにローズブリット)・ニット¥4095（Dip Drops）／オンワード樫山　中のTシャツ¥3990／OSMOSIS　帽子¥4095／ローリーズファーム　ネックレス¥2695／ページボーイ　レギンス¥945／Tabio（靴下屋）

(右)青＋白のチュチュスカートならメリハリ配色！　＋コンパクトベストでさらにスタイルアップを狙って。スカート¥4410／ヘザー　シャツ¥5985・ベスト¥12600／VIS　靴¥28350／チャオパニック原宿店(アグ®オーストラリア)

(左)黒を主役にすれば、細見えも簡単。パープルタイツで華やかさをプラスして。スカート¥2940／ピンク アドベ　ジャケット¥13440／WORLD WIDE LOVE！　ボーダー¥1995／ジ・エンポリアム　靴¥9975／ROPÉ　PICNIC PASSAGE　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

読モが着るなら ココをチェンジ！



ベルトで丈を自分サイズに調整

背の低い人は、ベルトを使ってロングニットをブラウジング。自分にぴったりの丈になるから着こなしバランスも問題なし！　ベルト¥1995／オンワード樫山（Dip Drops）

黒の分量を減らして正解！

ごつめのエンジニアブーツは小柄さんには重たい印象。ショートブーツにチェンジして足元を軽やかにすれば、文句なしの可愛さ！　靴¥14700／チャオパニック　原宿店

ロングストールでI(アイ)ライン作り

大きいさんはロングマフラーを活用。首にひと巻きして縦ラインを作るだけで、断然着やせして見える！　ストール¥3990／one after another NICE CLAUP

ロングブーツで脚を隠して

脚太が気になる人は、生脚部分を減らすほうがベター！　ロングブーツにするのはもちろん、黒タイツをはいてしまうのも一つの方法　靴¥11550／オリーブ デ オリーブ

白スカートで、

…、思い切ってチ…トを、黒から白…。たちまち小柄…りな軽やかな…ー…！ スカート¥…ィック原宿店

とびきり旬の
ツヤありスカート



大人っぽい青のツヤありスカートにみんなが注目。

ノンノ17号 撮影／伊藤大作（The VOICE）



セシルがはく花柄スカートコーデが大ヒット！

ノンノ19号 撮影／MITSUO

9 セシルスカートはあの手この



ロングカーデで細長Iライン（アイ）を作って

脚長コーデの鍵は、ウエストマーク！

黒の着やせパワーを利用するべし！

ロング丈トップスで腰回りカバーも簡単

(右)フリルスカートは、ベルトでウエストに視線を集めて。脚が+15cmは脚長に。スカート¥5145／チャオパニック原宿店　ジャケット¥5995／アース ミュージック&エコロジー新宿　Tシャツ¥7875／DRWCYS　靴¥21000／ROPÉ PICNIC PASSAGE　帽子¥2940／OSMOSIS　ベルト¥1995／オンワード樫山(Dip Drops)

(左)ロングカーデ&ニーハイブーツで縦線をアピールすれば、スラリと着やせ効果大！　スカート¥13650／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　カーディガン¥5985／Ropé Picnic　パールネックレスつきTシャツ¥7770／snidelルミネ新宿2店　靴¥9975／ヘザー

▶色の強いツヤありマスタードスカートは長め丈ニットからチラ見せするのが○。黒の面積が広くなるから、シャープな印象に。スカート¥8400／And A渋谷店　ワンピース¥12600／コンクェスト（miely）　靴¥8395／ページボーイ　靴下¥1470／Tabio(靴下屋)　帽子¥3360／VIS　ネックレス¥3990／ミニマム

(右)トップスをウエストにイン！　スカート¥12600／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　カーディガン¥13650／carlife　Tシャツ¥7140／X-girl store　ファー¥4410／VIS　レギンス¥945／Tabio（靴下屋）　靴¥10290／DRWCYS

(左)リブ素材ボーダーが腰回りのボリューム感を抑えて、すっきり見せに効果大！　スカート¥4410／Ropé Picnic　ボーダー¥3465／オンワード樫山(Dip Drops)　ベスト¥9450／KBFラフォーレ原宿店　靴¥9975／ページボーイ　靴下¥1575／Tabio(靴下屋)

ココをチェンジ!



濃いグレーで引き締め力も倍増



大きいさんは、ロングカーデの色を、淡いグレーから濃いグレーにチェンジして。サイドから、体のラインを引き締めて、グンとシャープに見せてくれること確実！　カーディガン¥6930／ヘザー

ココをチェンジ!

ベルトなし

ベルトを外して腰回りをカバー



もともと背が高い人は、脚の長さを強調するより気になる腰回りをカバーするほうを優先させて。Tシャツをスカートの上に出して腰回りの太さをさりげにカモフラージュ！

ココをチェンジ!



上半身をコンパクトにまとめて



黒トップスを、少し短い丈のものにチェンジしたら、ロングネックレスも2重巻きに。小さいさんは重心を上にするだけで、見た目バランスが○。ニット¥6930／ミニマム

ココをチェンジ!



ベストにみんなの視線を集めて



背の低い人には短め丈ベストがおすすめ！　視線が上がるから着こなしもベストバランスに。ふんわりファーの素材感は、小柄さんの可愛さを引き立てる効果も。ベスト¥14490／アルバローザ　ジャパン

ココをチェンジ!



黒の分量を増やして引き締め！



大きいさんはレギンスを十分丈にして、より美脚に！　黒靴で色を揃えれば、脚ラインがつながってより長く見える。靴¥18690／アナザーエディション 原宿本店　レギンス¥1050／Tabio（靴下屋）

…題別コーデ対決

…お手本、美保、みっこ、セシルのお知恵を拝借！

Q クリスマスパーティーを開催！ 華やかコーデにするには？

セシル

リボンバッグ＆パールブレスで…



…やぎポイント



…仕上げるなら、今年…リボンアイテムも、…格上げにぴったり

…の子小物でパーティ…インに！ スカート…ビームス タイム…18690（LHS BLON…¥29400（Dear Lay…ndy）／blondy ネ…¥2100／ヘザー バ…95／アース ミュー…エコロジー スーパ…ミアム ストア六本…ィーナ by アース ミ…ク） ブレスレット¥…ラ アンド ハート

美保

派手ツヤ小物がデニムを、即、パーティー仕様に

華やぎポイント



クラッチバッグや高めのヒール靴で、「いつもとは違う」非日常感を表現して！



小物のシャイニー感がポイント。パンツ¥12600・ジャケット¥21000／ビームス ボーイ渋谷 レーストップス（グレータンクトップとセットで）¥6825・バッグ¥3360／ビームス タイム ストール¥6930／オンワード樫山（組曲） 靴¥15991／アース ミュージック＆エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木（スウィーナ by アース ミュージック） ネックレス（参考商品）／abc une face

みっこ

柔らか素材で愛らしくドレスアップ！

華やぎポイント



顔回りと足元のふわふわ素材で華やかに！ 黒×ゴールド小物もリッチ感強調に効果大。



ファーの帽子＆ブーツでライダース×ワンピを華やかに演出。ふわふわの素材感のおかげでみっこのフェミニンさもさらにアップ！ ワンピース¥14910・靴¥18900／snidel ルミネ新宿2店 ジャケット¥7245／ヘザー 帽子¥6090／"alternative version" WR ブレスレット¥4725／シップス ジェットブルー 原宿店 ネックレス（参考商品）／abc une face

Q みんなと差をつけたい！ おしゃれレイヤードを見せて。

POINT



…冬のコーデに…ドな色で着こ…を！ 顔回り…なって一石二…950／Diary渋…ルゾン¥11991…ージック＆エコ…ーカ¥10290・…ビームス ボ…17640／goocy…靴下¥1575…屋） バッグ¥

Q 女同士で忘年会。弾けたい時のカラオケスタイルは？

セシル

パーカでカジュアル可愛く決めて！

POINT



▼カラオケの時は、動きやすさを重視した着こなしが◎。チェックのシャツワンピの足元をスニーカーにすれば、おしゃれもノリのよさもキープできちゃう！ ワンピース¥12390／goocy HARAJUKU ベスト¥14700／ビームス タイム 靴¥6195／ローリーズファーム レギンス¥2100／Tabio（靴下屋）

▲スカート派はパーカと合わせて弾け感をアピール。ペタンコブーツと合わせれば動きやすさもバッチリ！ スカート¥17640／"alternative version" WR パーカ¥4935／ヘザー ニット¥2940／オンワード樫山（Dip Drops） 靴¥23100／シップス ジェットブルー なんばパークス店 ネックレス¥840／abc une face 帽子¥7140／ビームス タイム

みっこ

垢抜けのポイントは、スニーカー

POINT



美保

ボーダーストールで顔回りを強く

POINT



▲動きやすさでは、断然有利なデニム派。ボーダーマフラーで顔の印象を強くすれば主役の座もゲット！ デニム¥16590／アミリス ニット¥20790／blondy(LHS BLONDY) 中のカットソー¥1995・靴¥9345／one after another NICE CLAUP ストール¥3045／オンワード樫山（Dip Drops） レギンス¥1890／ミスティック原宿店

こんな時、どうする

年末年始のシチュエーションにも、ヘビロテ服が大活躍。



セシル

スパンコールつきでリッチ見せも完璧！

Q

まだまだ欲しい！ セール前のプチプリ指名買いするなら？

コレもOK!



¥3360

▶深みのあるワインレッド色が12月の華やかな場にぴったり。この値段なら定番以外の色にトライするのもあり！／cepo

¥3045

◀黒レースの下からチュールがのぞく、技ありスカート。手持ちのシンプルニットもたちまち格上げ！／abc une face

¥3465

値段を見てびっくり！ 動くたびにきらめくスパンコールつきのチュチュスカートだからリッチ感バツグン。手持ちのボーダーを合わせるだけでこんなに華コーデに。スカート／オリーブ デ オリーブ ボーダー¥4095／abc une face ネックウォーマー¥5775／チャオパニック 原宿店



みっこ

上品に見える小花柄&透け素材に注目！

¥3990

コレもOK!



¥2940

¥3990

▲長袖ワンピなのにこの値段はかなりのグッドプライス！ 流行のファーアイテムと合わせて、女の子らしくまとめて。ワンピース／one after another NICE CLAUP コート¥34650・靴¥19950／Dgrace バッグ¥15750／ミスティック原宿店 ネックレス¥16800／ララ アンド ハート

(上)ピンク×ベージュのガーリー配色。裾から白スカートをチラ見せして甘コーデを楽しんで。／ナチュラル クチュール (下)インにアウトに自由自在なキャミワンピは着回しパワー絶大。活躍度大！／one after another NICE CLAUP



美保

定番スキニーだから、活躍すること確実！

¥2990

コレもOK!



¥990

¥3990

▲細見えも保証！ パンツ／UNIQLO（一部店舗のみ） カーディガン¥4998／アース ミュージック&エコロジー新宿 Tシャツ¥11340・中のワンピース¥19950／アミリス 靴¥13440／goocy HARAJUKU 帽子¥4095／ローリーズファーム ネックレス¥6090／snidelルミネ新宿2店 バッグ¥9345／チャオパニック 原宿店

(上)3ケタ価格でも実力はかなりのもの。ぴったり肌になじむ細見えのスキニーだからヘビロテジーンズに決定！／g.u. (下)ユーズド風加工が見事なボーイフレンドジーンズ！ はくだけでこなれたおしゃれが完成する。／UNIQLO



セシル

とびきりの愛され配色でご挨拶

▲黒、白、ピンクの組み合わせが、とびきり女の子らしい印象に。彼ママ受けも問題なし。スカート（黒ドットパーカとセットで)¥6930（Dip Drops）・ファー¥9975（組曲)／オンワード樫山 コート¥24150／carlife ニット¥3990／one after another NICE CLAUP 靴¥35700／ウヴラージュ クラス（W&M） バッグ¥12600／ララ アンド ハート



みっこ

ニットワンピ＋花柄の好印象コーデ！

▼ニットワンピに花柄スカートを合わせて甘さをプラス。きちんとトレンチで仕上げれば、彼ママの評価も高め。ワンピース¥11550／ビームス タイム コート¥12600／オンワード樫山(Dip Drops) スカート¥17640／アルバローザ ジャパン 靴¥29400／carlife タイツ¥1680／Tabio（靴下屋） バッグ¥10290／Dgrace ネックレス¥4725／ララ アンド ハート

Q

好感度スタイルを披露して！



美保

「黒が主役」で大人のデニムスタイルに！

▲ブラックデニム＋黒ブラウス＋グレーカーデでワントーンにまとめるのがポイント。デニム¥14490／"alternative version" WR カーディガン¥15750／アミリス ブラウス¥11340・靴¥12600／ビームス タイム バッグ¥3675／one after another NICE CLAUP ネックレス（2本セットで）¥10500／ララ アンド ハート



セシル

異素材レイヤードが今年っぽさ満点！

POINT



黒カーデの下からレースをチラ見せ。スカート¥5145・靴¥9975／ヘザー ニットガウン¥23940／アミリス レースベストつき白カーディガン¥12810／snidelルミネ新宿2店 ボーダー¥1995／アース ミュージック&エコロジー新宿 バッグ¥6195／オンワード樫山（Dip Drops） ネックレス¥10500／シップス ジェットブルー 原宿店 帽子（参考商品）／abc une face



みっこ

無地＋柄の首元レイヤードが◎！

POINT



青＋チェック柄で顔回りを強く。ワンピース¥189[illegible]／アミリス ブルゾン¥16590／チャオパニック [illegible]宿店 スカート¥6195（Dip Drops Dept.）・柄ス[illegible]ール¥3045(Dip Drops)／オンワード樫山 靴¥9[illegible]／ヘザー タイツ¥1680／Tabio（靴下屋） ネッ[illegible]レス¥4935／シップス ジェットブルー 福岡店 [illegible]地ストール¥2625／ジ・エンポリアム

2009年ファッション総決算②

激かわコーデ技が続出!!

超人気読モ50人「冬のメガHITアイテム、私はこう着ます」

「おしゃれ、可愛い♡」と評判。ツボを押さえたアイテム選びはもちろん、着こなし方に一家言アリな人気読モたちの冬おしゃれの秘密に迫ります。

撮影／田淵佳恵

スター読モのMY HITアイテムはこれ!

超人気Twins兼、街のおしゃれ番長

鈴木亜美・亜耶の真冬の鉄板コーデ大公開!

個性派アイテムを自由自在に着こなすファッショニスタ。読者人気も絶大な二人の、パンチがきいた私服コーデをパパラッチ。



Aya

Ami

花柄ダウンジャケット

色みを絞って技ありアイテムも難なくクリア

派手かわチェックシャツ

華シャツを×ざっくりニットで着こなす

◀鈴木亜耶さん・モデル・157cm 「『miely』の女の子らしい花柄ダウンは、黒ベースだから着こなしやすいです！」。さらに変形スカートなどの上級者アイテムを合わせつつ、色みを絞って統一感を出したコーデはさすが！

◀鈴木亜美さん・モデル・160cm ビジュー&スタッズつきでインパクト大な『kitson』のチェックシャツは、プレーンなニットをラフにはおって、着こなしやすく。太ベルトをプラスして、個性はキープするのが亜美流。



Aya

Ami

み上げ
ーチン

おしゃれ度の高い80'sスタイル!

カルウォッ
デニムアウ
定番ボーダ
ピを合わせ
流の80'sス
。足元はメ
イクな『Dr.
ン』のハイ
ブーツで、
にキメて。

脚長クロニーハイ

楽チンだけど脚長なコーデでキメ

◀ぺたんこニーハイは、『ローリーズファーム』で約1万円だったそう。黒タイツを合わせ脚長ラインを作ると、ムートン×花柄スカートのキュートコーデも大人っぽく引き締まる。



Ami

Aya

ーフ
バンド

古着スカーフが定番コーデのスパイス

ーンコー
ャメルの
『KINSE
購入の古
フをオン
だのシン
終わらせ
スカーフ
『HO.V
をチェッ

美ラインライダース

おちゃめなロンドンガール風

◀赤チェックシャツに『Another Edition』のライダースを合わせて可愛さも残したロックコーデに。スタッズつきのハットを合わせて、パンチの効いた小物選びにもぬかりなし。

のコレも
HIT



のキャスケットは『NADOA』で購入。2・3共
中という『リーバイス』のファーベスト&ニッ
チョ。4ロンドンガールっぽい『kitson』のチ
ート。5インパクトニットは『古着屋本舗』で。

亜耶のコレもMY HIT



1『ローリーズファーム』のチェックミニ。2ナポレオンJKは、『H&M』で。3『MILKFED.』の技ありグレーレギンス。4『motherlip』の古着スウェット。5『アメリカンアパレル』のタイダイ黒パーカは使える！

読者人気No.1！ アイドル読モ

田中里奈(学生)の MY HITアイテムBEST3で「Wモテコーデ」をスクープ♡

程よくトレンドをプラスしたおしゃれで男女共に愛される田中流コーデ技を、ご紹介(158cm)。



帽子投入で、おしゃれ度MAX



Best 2
ざっくりニットアウター

▶「ボリューミーなニットアウターは、＋ミニスカでボトムをコンパクトにまとめるとバランス良好になります」。大判ストールを顔回りにざっくり巻くのも、冬ならではの愛されテクといえそう。



Best 3
注目キャスケット



目線UPでスタイル◎に

◀『バナーバレット』で購入のNEXTヒットなキャスケットや『Cher』のチェックPコートで、ダークトーンのコーデを重々しく見せないよう工夫したそう。派手すぎず地味すぎないコーデが、愛され女子のヒミツといえそう！



ノルディック柄で、ほっこりカジュアル

Best 1
技ありライダース



▶『ウエストウッドアウトフィッターズ』の厚手コットンライダースは、レザー主流の街で差がつきそう！「フェミワンピと合わせて甘さは控えめに。足元は、黒でつなげればスッキリ細く見えます」



ヘアはキリッとアップに♡



愛されOL代表

澤井彩(会社員)の「オフィスの華スタイル」を拝見！

大人っぽさも意識し始めた社会人1年目、澤井さん(162cm)の大人カジュアルコーデを拝見。



モヘアベレー帽

Off



顔回りを華やかにする旬ベレーを投入



肌をキレイに見せるベージュ！

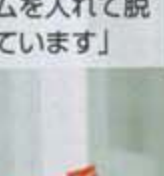
◀黒を基調にした、ちょいロックコーデでも、花柄やベージュベレーをMIXして可愛さは忘れずにキープ。「オフにはトレンド小物を取り入れ、とことんおしゃれを楽しみます」

On



大人可愛いレザーJK(ジャケット)コーデのお手本

◀ファー＆リボンつきのトップスで、愛され感を演出。「通勤時は落ち着いた色みのコーデが多くなるけれど、どこかにポイントになるアイテムを入れて脱地味にしています」



ファーでキュートに

＋



甘レザージャケット

ハードになりがちなレザージャケットは上品ノーカラーをセレクト。

おしゃれサロネーゼ代表

MAI(美容師)の「古着MIXコーデ」をキャッチ☆

人気サロン『YY(シカシカ)』勤務(158cm)。おしゃれ感度㊙なサロネーゼの、古着の取り入れテクをのぞき見。

On



色みを絞った上級者スタイル

▶古着店『CARBOOTS』のマルチボーダーマフラーは、オフ時のリラックススタイルを、おしゃれに引き締めてくれるそう。グリーンの華バッグも効いている。

◀サロンワークには、「パリッと見えるようジャケットを着ることが多いです」とMAIさん。自分でリメイクしたというスタッズワンピで顔回りを華やかにする工夫もさすが。タイツのさし色も効いている。

辛口レザージャケット

こちらも『CARBOOTS』で購入。コーデを辛口に引き締めてくれる。



古着のマフラー

Off



マフラーの首かけで、こなれ感をアピール！

旬おしゃれは足元から

街で人気の6大ブーツはこれ

おしゃれ読モは押さえてる。〝MY鉄板3足〟で冬おしゃれを乗り切り!!



…クト派の
…絵さん(学生)
…ピを愛用し…足元に抜…旬デザイン…丈ブーツが…上」(165㎝)

…ワークが織…で、プレー…ピに程よい…を。「白×ベ…チュラル配…ダウンベス…めました」…リーコート…シャツの上…には、バ…ンを黒で統…を引き算し…が正解。…上級者風の…ア調にまと…同色のジャ…ーツで統一…さすがの…ンパクト大…存在感に負…ンジブーツ…しました」

フォークロアコーデの完成度UP!

アメカジをハードめブーツで引き締め

足元からナチュラル気分を盛り上げ!

脚見せコーデ派の
本間唯さん(カフェ勤務)
「ミニボトムが多いので真っ先にニーハイをゲット。他の2足も脚長効果の高い黒をセレクトしました」(162㎝)

(右)黒一色で統一した足元なら、華やか色×アニマル柄の上級者コーデも取り入れやすく! 「カジュアルなムートンには、あえて甘めのアイテムを合わせることが多いです」(中)ざっくりとしたニットアウターの足元には、細見えが叶うニーハイをチョイス。「難易度の高そうなニーハイブーツも、黒を選ぶと取り入れやすいです」(左)モッズコートには、メンズライクなレースアップブーツがマッチ。「ミニのTワンピやリボンヘアバンドで、適度に女の子らしさもキープします」

メンズライクな足元が上級者の証

膝を隠して×ミニボトムに自信

ガーリーコーデをカジュアルダウン

定番人気のUGGをゲット

06 …HIT中 …リンジ

05 街の新定番! エンジニア

04 再び人気沸騰中 ウエスタン

03 じわじわ人気の レースアップ

02 旬度、美脚度No.1 ニーハイ

01 手放せない人続出! ムートン



ガーリーボトムにはブラウンを

1増田愛里菜さん・販売員・154㎝「『SHUSHU』のシャツ×チュチュ、女子コーデには茶をセレクトします」

辛口コーデにはブラックが正解

2増田愛里菜さん・同上「グレージャケットでキリリと見せたい時には、断然黒」**3**YOUさん・『anti』美容師・170㎝ カーデのノルディック柄に、フリンジブーツが絶妙にマッチ。難易度の高い着こなしも小物の色を揃えると挑戦しやすくなる。

あえてガーリーワンピにプラス

▲前林由佳子さん・フリーター・161㎝ リラックス感のある甘めマキシ丈ワンピに、あえてハードなブーツをMIXした上級技。

ロング丈なら脚長効果に期待

▶平野愛さん・『bröocH』美容師・160㎝「すっきりガーリーがテーマ。ベージュ&エメラルドグリーンの淡色配色をエンジニアで引き締め」

脚長効果の高い膝下丈が◎

▶有賀由依さん・『bröocH』美容師・149㎝ インパクト大のブーツには、シンプルなニットワンピが相性抜群。

◀髙橋有紀さん・『8½AOYAMA』美容師・160㎝「ウエスタンが主役になるよう、それ以外のアイテムはカラーレスにしました」

旬のショート丈で今どきコーデに

▶三村有希さん・販売員・155㎝「カジュアルウエスタンがテーマ。チェックシャツ&ウエスタンで旬度もキープします」

長短を使い分け

ベージュならはき回し度大

▶有賀由依さん・同上「ずばりスクールガールコーデです。足元は色みを抑えて、大人っぽくしました」

1佐々木美穂さん・販売員・165㎝「長めブーツには短めボトムを合わせて、バランスをとりました!」

ソックス内蔵の技ありニーハイ

2髙橋佳奈さん・『bröocH』美容師・160㎝ 『SALON』で購入したというソックスつきのニーハイは、はくだけでオシャレコーデが手に入る。**3**浜本愛さん・『PLEDICA』美容師・162㎝ 超ショート丈パンツとの合わせは今冬の鉄板コーデ。

おしゃれ度の高いグレータイプ

1本明洋美さん・販売員・166㎝「ボトムはミニ丈を合わせ、バランスよくはきこなせるよう気をつけます」

ショート丈はブーツインに最適

VANSが裏ヒット中!

2久保ます美さん・学生・158㎝『VANS』のムートンは、値段もお手頃でうれしい。旬のグレーで足元からおしゃれ度UP。**3**むらたさきさん・イラストレーター・156㎝ インパクト大のワンピには、肌になじむベージュムートンで足元は控えめにまとめて。

ナチュラルな足元がキュート

コーデの印象を決めるキーアイテム

4大主役アウター



ファーマフラーをプラスして差をつける！



02

今年も活躍の定番

ミリタリー



黒なら大人っぽいミリタリーコーデに



ワンピ&タイツのさし色でキュートに



モッズコートをラフにはおって

1野々口祐子さん・『KOKORO』美容師・160cm 『n°11』のミリタリーコートは黒が目を引く、技ありな一着。2NARUMIさん・『ooo』スタッフ・148cm 「ゆるっとしたコーデの中にも、足首のチラ見せやベレーなどの小物使いで女の子らしさをキープしました」

3湯浅美里さん・フリーター・169cm 「メンズのミリタリーシャツをアウターとして愛用しています」。小花柄ワンピやカラータイツで女子度はキープ。4阿久津ゆりえさん・フリーター・166cm ファーをプラスするアレンジで、シンプルコーデに華やかさが生まれる。



ストールプラスで真冬も大活躍！



01

まだまだ活躍！

テーラードJK





インのワンピもグレーでおしゃれに

2一戸加奈さん・学生・160cm 美シルエットなジャケットは冬も活躍の予感。「白&グレーの上品ひょう柄ワンピを合わせて、定番JKに差をつけました」 3荒井茉莉子さん・学生・150cm ストールをプラスすれば、シンプルジャケットもあったか&上級者風に。

1永谷まいさん・学生・156cm チェックのBIGシャツ&黒のコンバースを合わせたラフな着こなしが可愛い。



人気のモヘアニットが主役



04

ガーリー派に人気

ニットアウター



脱コドモなニットカウチンの着こなし



もこもこベビーピンクに視線集中♡

1小竹瑛子さん・会社員・163cm 「子どもっぽくならないよう、大人なバギーパンツを合わせました」 2辻のぞみさん・『KOKORO』美容師・164cm 「テーマはルーズに！」という辻さん。雰囲気のあるコーデは、さすがの貫禄。3小池佳織さん・フリーター・167cm 「足元はヒールブーツでバランスUP」



ストール投入で上級者コーデに

5小野寺奈々さん・『P's』美容師・153cm 『エディション』のライダースに淡色ストールを巻けばハードな表情に差がつく。



黒は大人ガーリーに着こなす

ネイビーで真冬のマリンコーデに



03

街の支持率No.1

ライダース



カーキ色なら周りと差がつく！

ラブリーワンピと相性グッド

1桑原ゆかりさん・元ノンノ・チャレンジ隊・166cm 「カーキライダースでモードにコーデ」
2持永真美さん・フリーター・162cm ワンピ以外は色みをおさえた、大人っぽい甘辛MIX。
3・4井口真由子さん・『BRIGIT』社長・159cm 「ネイビー&黒ライダースを気分によって使い分け。どちらもヘビロテ中です」

流行&定番モノ両方安い
ギャルブランド

街のブームを発信しまくり!!



ラインがキレイなジャケットを愛用

◀石田千尋さん・学生・167cm 「大人っぽくて、スタイルよく見せてくれるアイテムが豊富な『moussy』はマメにチェック」

L.D.S

定番ダッフルは美シルエットで優秀

◀笠島真未さん・販売員・163cm 「『L.D.S』のダッフルは形がキレイなうえ、内側が起毛素材で真冬も活躍中！」

ANAP

個性的なプリントワンピが豊富

▲小池佳織さん・フリーター・167cm 「『ANAP』のセールで何と1000円だったワンピは、ベルトをプラスして着こなします」

インパクト小物も格安で見つかる！

▲湯浅美里さん・フリーター・169cm 『L.D.S』のファー帽子でスポーティーコーデに女の子らしさをプラス。

お手頃トレンド服の宝庫!
ZARA



キャッチーなTシャツが主役

◀MAIさん・『YY』美容師・158cm 「こんなハードなTシャツも見つかるんです！」。約2000円だったとか。

トレンドものは、プチプラでゲット

▶永谷まいさん・学生・156cm 「パリのZARAで約6000円だったニットパーカはカジュアルコーデのポイントに重宝してます」

アウターも4ケタで見つかるうれしさ

▶浜本愛さん・『PLEDICA』美容師・162cm 約6000円だったというアウターが主役の大人っぽいマリンコーデ。

…えるブーツが人気
Mystic



…に登場の代
…度が高く、
…効くブーツ
…いた！

▶山内あいなさん・学生・156cm 「モッズコートには女の子らしさをプラスするファーブーツが手放せません」

Wファーでアースカラーコーデを格上げ！

おしゃれな足元なら
Tabio



▶桑原ゆかりさん・元ノンノ・チャレンジ隊・166cm 「ブーツの丈の長さを調整する、厚手ソックスが活躍中。ニット帽も茶色にして統一感を出しました」

足元にボリュームが旬のバランス

◀NARUMIさん・『ooo』スタッフ・148cm 「ジャケット&靴下の色合いを考え、全身をコーデしました」と足元おしゃれへのこだわりが光るコーデ。

同色ソックスで美脚丈をマーク

個性的なアイテムをゲット
ROSE BUD



▶平野愛さん・『bröocH』美容師・160cm 「モノトーンの派手かわロンパースは、約¥10000でした。トレンド感たっぷりで、コーデにお役立ち」



売れ売れブーツで女らしさをキープ

▶根本優さん・『Liike』スタッフ・162cm 「モッズコートにはちょいハードなショートブーツが相性◎です」

インパクト柄のロンパースをメインに

カブりたくないなら
ユーズドショップ



「きれいめ古着が見つかります！」

ジャンティーク



全身古着で雰囲気のあるスタイルに

◀竹中真帆さん・学生・158㎝ ストールもワンピも古着。ユーズドならではのデザインや色みが、おしゃれ度アップに貢献してくれるそう。

CARBOOTS



絶妙カラーMIXは古着ならでは

CHICAGO

◀小竹瑛子さん・会社員・163㎝ 「旬のロンパースを主役にモノトーンで着こなし♡」。古着とは思えない大人可愛いコーデ。

◀湯浅美里さん・フリーター・169㎝ 高度な色×色コーデも古着なら無理なくまとまる！「足元はスニーカーでボーイズMIXにしたのがポイントです。」



他にはないキュートな花柄ワンピ

H

平野愛さん・美容師・160㎝ 派手かわワンピは、ざっくりニットからチラ見せさせることで着こなしやすくなるそう。ガーリーなファーブーツも、お似合い！

おしゃれ感度に定評あり
Another Edition



旬のMIXニットを主役にコーデ

◀田中里奈さん・学生・158㎝ ひらミニやパンプスで、ざっくりニットをさらに女の子らしく着こなしたそう。





冬素材シュシュが活躍

1・3笠島真未さん・販売員 「シュシュもバッグも『アナザーエディション』で購入しました」と、トレンド小物を季節始めにチェック。お気に入りブランドだそう。2木野園子さん・フリーター 「旬のスタッズ使いで、コーデに差がつく！」



パンチのきいたワンピをゲット

美シルエットの定番アイテムも充実

▶一戸加奈さん・学生・160㎝ 「モノトーンコーデにはAEの大人っぽいカーデをプラスして格好よく！」

◀本間唯さん・フリーター・162㎝ 「デートに着たいガーリーコーデです」。ワンピ以外は、色みを絞った着こなしがグッド。

使えるアイテム揃い
LOWRYS FARM



チェックポンチョで、あったか可愛く

◀古田ちさこさん・販売員・156㎝ 「フードつきで可愛さUPできるのがポイント。約6900円とうれしいプライスでした」



¥5000以上のお買いものでもらえる限定BAG

▶井口真由子さん・『BRIGIT』社長・159㎝ ワンピもファーも『ローリーズファーム』で賢くゲット。レギンスの色で差をつけたそう。



パーティーコーデもお任せ



プチプラ&美シルエットの優秀JK（ジャケット）

◀桑原ゆうさん・作曲家・161㎝ 「ジャケットも、インにベストを合わせれば冬も活躍してくれます」

実は取り入れやすい
森ガールブランド



ファー帽子は甘めポンポンつき

メイド イン コルキニカ



個性的な柄タイツはコーデのスパイスに

◀寺井理恵さん・販売員 本家・森ガールブランド「メイド イン コルキニカ」にお勤めの寺井さんは、激かわ小物をコーデに取り入れ。



刺繍ワンピで差のつくコーデに

archi

◀高橋有紀さん・「8½AOYAMA」美容師・160㎝ 繊細な刺繍が目を引くワンピはあえて辛口にコーデすると挑戦しやすい。



甘めの花柄は黒ベースが使える！

flower

◀高橋佳奈さん・『bröocH』美容師・160㎝ 甘い雰囲気が特徴的な森ガールブランドのアイテムは、＋辛口アイテムでぐっと着こなしやすくなる。



花柄ワンピ×ニットでとことんガーリー

▶桑原ゆうさん・作曲家・161㎝ 「黒ベースの小花柄だから、甘くなりすぎず使いやすいんです」



旬のサルエルはグッドプライスで

◀佐藤咲也子さん・元ノンノ・フレンド・168㎝ 「テロッとした素材のサルエルは美脚度も文句なし。ブーツを合わせて、冬も活躍の予定です」

おしゃれ上級者も
TOPSHO



インパクト大の技ありアイテムが見つかる！



◀高橋
学生・
日も全
HOP
コーデ
に見せ
物が豊

冬小物ヒットパレード

いつものコーデを盛り上げ!!



バッグが主役のボーイズ風コーデ

◀福山真由子さん・美容師・166㎝ バッグ以外はシンプルコーデ。



ほんのりひょう柄がキュート



デイリー使いが新鮮! ひょう柄



◀阿久津ゆりえさん・フリーター・166㎝ 「『Laymee』のファー帽子は、淡い色使いがコーデしやすい」



シンプル服にブラスして

一戸加奈さん・学生「『ZARA』で購入の、ひょう柄バングルは意外と何にでも合い優秀」

ロックムードが旬 スタッズ



ネックレスでも人気モチーフ

◀桑原ゆうさん・作曲家 『Bijou R.I』のネックレスは、一粒スタッズで洗練された印象に。



ハードアクセでロックに

▲根本優さん・『Liike』スタッフ『to much』のブレスで、腕おしゃれも抜かりなし。



ハードめ小物でコーデ格上げ!

▲木野園子さん・フリーター・158㎝ ボーダー&チェック、高度な柄ON柄も小物を黒で統一すれば着こなしやすい。P27でも紹介のスタッズバッグが、コーデの引き締め役に。

甘めにも辛めにも、旬小物でコーデ激変!

Sweet　　**Cool**







ロンドンガールを意識したロックコーデ

ベージュ小物で上品スウィートに

▶右と同じ ベージュ&ふんわり小物の甘さを生かした、同性にも好感度の高そうなコーデは、さすが!「甘い中にも大人っぽさが残るよう、色みを絞ってコーデしました」

▶前林由佳子さん・フリーター・161㎝ スタッズ小物でパンチのきいたコーディネートが実現。インに着たチェックシャツも、ちょい辛口なロンドン風のおしゃれを盛り上げ。



▼本明洋美さん・販売員 『Gemini』のスタッズバッグは、パンチのある色がキュート。

街の人気No.1 ベレー帽



華やかボルドー

モヘア素材でキュートに

ニット素材が◎

ピュアな白ベレー



6 スタッズつきならクールに

5 大人なベージュベレー

綾乃さん・ネイリスト 素材でグレーも華やかな印象 小池佳織さん・フリーター きれいに見せてくれる色。 咲也子さん・元ノンノ・フ なんとお母さんの手作 そう! 4阿倍るいすさん 顔映りも抜群。5山内 さん・学生 「大人っぽく れます」6石田千尋さん・ 『NADIA』のベレーは、 ぶらない個性派アイテム。

NEXTヒット帽子は キャスケット



主役級のインパクト帽子



帽子もミリタリー調がイン

▶一戸加奈さん・学生 普段使いにピッタリのシンプルなミリタリー調キャスケット。▼久保ますみさん・学生 『ALBERTO』で購入の帽子は凝ったディテールがお気に入りです。



ボリュームファーで華やか

短めの毛足が上品

▶石田千尋さん・学生・167㎝ 「古着のティベットやレーススカートで、甘辛MIXに」

◀西村ふみこさん・学生 『サンタモニカ』で購入のファーは¥4000とは思えない豪華さ。

◀桑原ゆうさん・作曲家 「母からもらったファーが今年の冬は活躍中!」



ファーをあえて辛口ジャケットに

スウィートな本命小物 ファー

▶古田ちさ子さん・販売員 「普通にオンするのはもちろん、首にかけても可愛い!」

▼野村萌絵さん・学生 大人っぽくつけられるブラウンのファータイプも重宝しそう。



カチューシャ部分までモコモコ

ロングヘアに◎

人気サロネーゼがお手本

顔回り小物×技ありアレン



ピンクフェザーのカチューシャでキュートに♡

おしゃれ度、即UPの ×カチューシャ



1頭頂部より、やや斜めにずらしてハーフアップにする。2毛束をねじって、表面の毛を少しずつ引っ張り出す。こうすることで、おだんごのボリュームがUP。3ねじりがくずれないよう、ゴムで留める。4そのままおだんごにして、ピンで留め完成。

◀有賀由衣さん・『bröocH』美容師 「華やかなアップヘアもカチューシャを使えば簡単。アレンジの後に、前髪を残すようにしてカチューシャをオンするのがポイントです」



トップの"盛り"が肝心



おだんごヘアとも相性抜群

ひょう柄がインパクト大



1カチューシャをつけた状態で、頭頂部～衿足まで編み込みにしてゴムで留める。2毛束を少し取り、結び目に巻きつけゴムが見えないようにピンで固定する。3残りの毛束をねじり、低い位置でおだんごにする。4完成。



羽根カチューシャがポイントに

1YOUさん・『anti』美容師 「ルーズな雰囲気を…のがポイントです」2平野愛さん・『bröocH』美容…お手軽キュートなアップヘア。 3竹中麻帆さん・…「色違いでゼブラ柄も持っていて、今年は大活躍中…田中里奈さん・学生 髪の色に合うカチューシャが…



ナチュラルな色が上品

ロックなスタッズつき

ヘアバンドも人気

1高橋有紀さん・『8½AOYAMA』美容師 シンプル服のポイントになりそうな派手かわアレンジ。2木野園子さん・フリーター 大きなリボンがAラインボブにマッチ。3井口真由子さん・『BRIGIT』社長 クリップタイプのリボンは辛めコーデに似合いそうなスタッズつき。4岩田明子さん・学生 清楚な雰囲気に似合う、ナチュラルカラーのリボンバレッタ。5本間唯さん・フリーター P22で鈴木亜美さんも注目のアレンジをプロセスつきで、ご紹介。



ビッグリボンで今年顔アレンジに



1&2☆印（中心より、やや右寄り）から編み込みを始める。3衿足まで編み込んだら、リボンゴムで結ぶ。この際、毛先まで編み込まないように注意。4表面の毛を指で引っ張り出すように、ルーズに崩し完成。



街の一番人気 ×リボン



スカーフをリボン風アレンジ



1スカーフを三角形に折り、ねじってヒモ状にする。2頭頂部より、ややナナメにずらして、しっかり結ぶ。3さらにリボン結びをして、リボン部分を整える。4 3で余ったスカーフ部分を、バンド部分に巻きつけるように固定して完成。

クール派に人気 ×ハット



ハットを引き立てるシンプルアップ



大ぶりシュシュで簡単華アレンジ

▲持永真美さん・フ…ター シュシュで…ドにまとめ、最後…引き抜かないよう…を残しただけ。◀…佳奈さん・『bröoc…容師 『LOVE by…LON』のハットが…

1サイドで結んだヘア⅓のみを取り、指…くりと逆毛を立てる。2 1の毛束をね…げ、おだんごにする。3ピンで固定をして…ストレートの人は、毛先を巻いておくと…



技ありアクセで作る1・2アレンジ

ハーフアップに表情をプラス

『KOKORO』発 ×ヘアバンド

コレもプラス



1野々口祐子さん・2辻のぞみさん ともに『KOKORO』美容師 ヘアのみならず、スタッフのファッションにも注目が集まる人気サロン『KOKORO』の辻さんがデザインに携わる『RATIS:』のヘアアクセが話題。

すっきりアレンジでキメ！ ×ストール



ピュアな白ストールがキュート

大判のチェックストールが素敵

1浜本愛さん・『PLEDICA』美容師 ボリュームストールは、蝶型のバレッタをポイントにしたアレンジですっきり見え。2湯浅美里さん・フリーター ルーズなシニョンが、ストールを引き立てる。



全身はこう！

1NARUMIさん・『ooo（オーオ）』美容師 『X-girl』の帽子はシンプルコーデに合わせることが多いそう。2本間唯さん・フリーター 『Another Edition』の帽子は2色買いしたほど、お気に入りとか。



1ややサイド寄りで、ゆるめにハーフアップにする。2結び目上の毛に、毛先をくぐらせるように通す。3この状態から全体に三つ編みをして完成。毛量の多い人にオススメのマル秘テクとか。

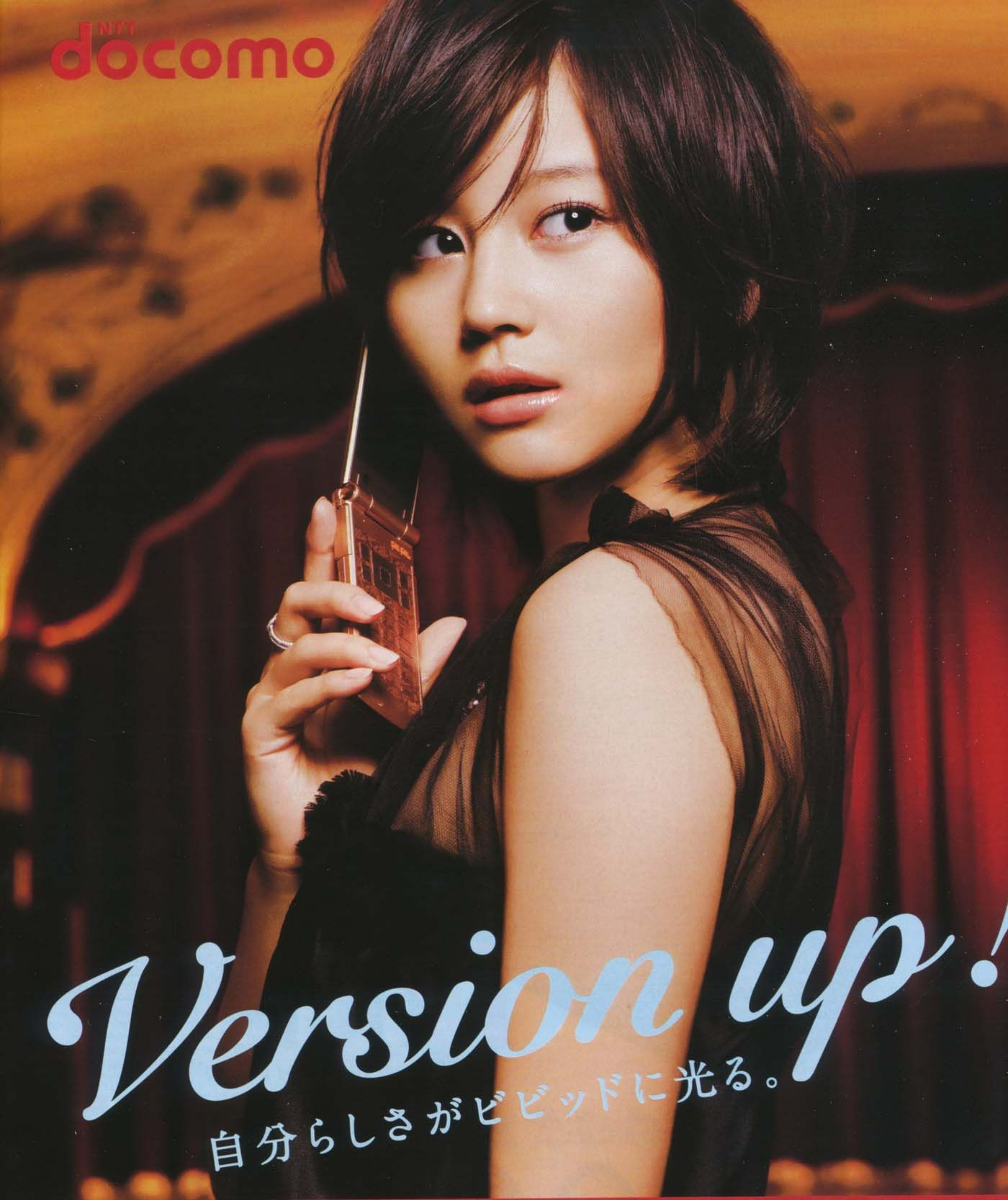
冬ならでは ×ファー帽



存在感大の帽子をメインにアレンジ



手のひらに、明日をのせて。
SH-02B
光とフォルムが美しい
ラウンドクリスタルデザイン
F-02B
好きな香りが持ち歩ける、
きらめくジュエリー防水※
にイルミが彩る、
なフレンチネイルデザイン
発売予定
L-01B
ポップなカラーのイルミ&デザインに、
新感覚の「タッチボード」
2010年2～3月発売予定
P-02B
タッチ操作でカメラが使いやすい。
Rich&Cute なスイングスライド®
2010年2～3月発売予定
L-03B
デイリーも旅も、もっと楽しくなる、
コンパクト&シンプルデザイン
2010年3月発売予定
SH-05B
雑誌「Seventeen」の
人気モデルがプロデュース！
「こんなケータイがあったらいいのに…」
ティーン理想のデザインが実現☆
2010年2月発売予定
L-02B
キレイをサポートするコスメデザイン&
ビューティコンテンツ
12月発売予定
N-03B
美しさが長持ちするナチュラル
デザイン&ウォータープルーフ※
2010年1～2月発売予定
SH-04B
おいしいコミュニケーション
甘くとろけるチョコレート by「Q-pot.」
12月発売予定　限定13,000台
docomo
STYLE
series
色、質感、イルミにデコメ。お気に入りがきっとみつかる。
ひとりひとりに、こたえを。ドコモ


NTT
docomo
Version up!
自分らしさがビビッドに光る。



革小物にはイニシャルを刻印できるホットスタンピングサービスあり。**1**内装は新色のロイヤルブルー。(カード入れ12・小銭入れ2・札入れ2／11×21)￥63000・**2**新作の「ポルトフォイユ・コンパクト モノグラム・エトワール」はキルティング風デザインが新鮮！(カード入れ8・小銭入れ1・ポケット2／9.5×12.5×3.5)￥61950・**3**・**4**新型の二つ折りは優しいオフホワイトと鮮やかオレンジ。小さめサイズで使いやすい。(カード入れ5・小銭入れ1・ポケット2／9×11.5・各)￥33600・**5**「モノグラム」のモチーフをちりばめた遊び心のあるチャーム。カラフルで気分も上がる！　￥39900・**6**ラベルを貼ったみたいなデザインがおしゃれなミニポーチ。(9.5×14)￥32550／ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター

LOUIS VUITTON
ルイ・ヴィトン

永遠の憧れ「モノグラム」

に心ときめく♥

くでは新しい年に合わせて、お財布もチェンジするのが正解！　憧れブランドから
ク登場する最新作をチェックして、2010年も最高HAPPYで行こっ！

小物100

P このマークのついたアイテムをプレゼント！
応募のきまりはP158を見て！

撮影／GIRAFFE(モデル)　加藤義男(商品)　ヘア＆メイク／牧田健史　モデル／比留川游
スタイリスト／本間園子　※値段の前の(　)内は財布等の(縦×横×マチ)を表し、単位は㎝です。
●掲載商品の問い合わせリストはP156～

Happyな新年を迎えたいなら、今が替えどき!

憧れブランドの財布



GUCCI グッチ

スタイリッシュなデザインは
常にトレンドの最前線!

1つややかな素材感がリッチな長財布は、大人っぽく持ちたい人におすすめ。(カード入れ9・小銭入れ2・札入れ1/9.5×19)¥55650
2さりげなく入った「GUCCI」のロゴがご自慢のハートチャーム。つければ、いつものバッグも格上げ! ¥9450・**3**温かみのあるオレンジブラウン。留め具の中央には輝くハートをきらめかせて。(カード入れ9・小銭入れ2・札入れ1/9.5×19)¥53550・**4**メタリックシルバーにロゴを型押し。辛口なデザインは彼へのプレゼントにもピッタリ。(7×12)¥19950・**5**大人気の子犬シリーズ「グッチョリ」から、今年の新顔がデビュー。ビーグルのSamはつぶらな瞳と大きめリボンが超キュート。¥24150/グッチ ジャパン(グッチ)



Dior ディオール

エレガントで可憐な

レディのためのブランド

1うっとりするほど、つややかなエナメルオレンジ。チェーンつきのウォレットはミニバッグ風にも持てる。(カード入れ8・小銭入れ3・札入れ1／10×19)¥71400・**2**都会的な印象のシルバー。(カード入れ8・小銭入れ2・札入れ1／10×10.5)¥56700・**3**優しげなエクリュはフェミニン派に。クリーム系の色合いは恋愛運UPに一役。(カード入れ8・小銭入れ2・札入れ1／10×10)¥56700・**4**人と差をつけたいなら、エナメルグリーンで個性的なつやめきを。(カード入れ8・小銭入れ3・札入れ1／10×19)¥71400・**5**ゴージャスなロングチャームで華やぎ！　ソルベカラーのハート＆丸モチーフがとっておきの可愛さ。¥38850／クリスチャン ディオール(ディオール)

MARC JACOB

マーク ジェイコブ

話題のニューヨークブランドは

おしゃれ度も機能性もピ



1セレブ気分のパイソンの
ポケット大充実で収納力
(カード入れ12・小銭入れ
れ2／10×20)￥68250・2
は金運UPに効果アリ。
がアクセント。(カード入
銭入れ1・札入れ1／10×
50・3財布機能が一体化
ショルダー。カード&札
だから、これ一つでお出
ちゃう。(カード入れ8・
／15×19)￥78750・4辛
なメタリックシルバー。
￥27300／マーク ジェイ
スタマーセンター(マーク
コブス コレクション)

MIU MIU

ミュウ ミュウ

華やぎシーズンを彩る

派手かわアイテムがざくざく！

1真ん丸フォルムが超キュート。(7.5×7.5×2.5)￥30450・2大粒ジュエルがゴージャスなミニバッグは内ポケットつきで仕分けも楽々。さらにチェーン部分を取り外せば、ネックレスにもなる2WAY仕様。パーティーシーズンにもってこい！　(内ポケット3／12×18)￥94500・3赤は仕事運UPにお役立ちのカラー。広めの開きで使いやすさも◎。(7×8)￥25200・4イエロー×パープルの華やぎジャカード。中までゴールドで気分が上がる。(カード入れ3／6.5×10.5×2.5)￥30450・5レトロな可愛さのがま口にきらめくジュエルでラグジュアリー感をプラス。クリップつきで、チャームとしても使える。(6.5×7.5×2.5)￥33600／プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ(ミュウミュウ)
※プライスはすべて予定価格のため、変更の可能性があります。





COACH コーチ

No.1 愛されブランドの新作は ジューシーなベリーカラー



1つやめきエナメルがラグジュアリーなベリーカラー。財布(カード入れ17・小銭入れ1・札入れ2／10×19)¥35700／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン　ワンピース¥24150／アニエスベー(アニエスベー ボヤージュ)　ネックレス¥29400／ビームス ジャパン 3F(レビジュード ソフィー)

2クリスマス気分の鮮やかレッド。名刺入れにもなる多機能なキーチェーンつきポーチ。(カード入れ4／9×13)¥10500・3ハートにカラフルジュエルがきらきら。シンプルバッグのアクセントに◎。¥10500・4真っ赤なハートを開けると、中は写真入れに。大好きな彼の写真を入れてみる!?　¥7350・5柔らかなミルキーピンクで女らしさを盛り上げて。(カード入れ14・小銭入れ1・札入れ3／10×19)¥38850・6マチたっぷりで小銭が見やすい。(カード入れ11・小銭入れ2・札入れ1／10×14)¥34650／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン

ジューシー」らしいパイル地に、エンブレムをON！　可愛らし
トラッド感を程よくMIX。(カード入れ11・小銭入れ1・札入れ
.5×19.5)¥13650・2チェーンつきで辛口に。中はクラウン柄。
ード入れ13・小銭入れ2・札入れ1／9.5×12)¥10500・3ジュエ
華やぎ感MAX！　ぷっくりハートのモチーフも超キュート。
00・4ブランドロゴをモチーフにしたチャーム。筆記体で上品
プラスして。¥8400／サン・フレール(ジューシー クチュール)



LA発！カラフル&ハッピーな セレブブランド

ICY OUTURE ジューシー クチュール

kate spade new york ケイト・スペード・ニューヨーク

大人の遊び心をきかせた 洗練アイテムはコチラ！



1エナメルのフラッシュイエローで80's風。カードホルダー多めで収納力抜群！（カード入れ14・小銭入れ1・札入れ3／10×19.5)¥31500・2白×ネイビーで冬マリン。エナメル素材でボーダーもちょっぴり大人の表情に。(カード入れ8・小銭入れ1・札入れ2／11.5×11.5)¥23100・3グリーンのミニ財布の中を開けるとさわやかなミント色。(カード入れ5・小銭入れ1／8×11)¥12600・4ファンシーショップのプレゼントリボンみたいなキーチャーム。キッチュな可愛さは注目の的！　¥5250／ケイト・スペード ニューヨーク

SEE BY CHLOÉ シー バイ クロエ

キラキラ輝くクリスマス限定は

持っているだけでご自慢♪



1おちゃめなスマイル顔の星チャーム。裏面にはブランドロゴが。ラメラメでクリスマス感を盛り上げ！　¥12600・**2**優しいピンクベージュは限定カラー。大きめの開きで内面が見やすいのもうれしい。(カード入れ8・小銭入れ1・札入れ3／11×18.5)¥24150・**3**流れるようなブランドロゴはクリスタルでディスコティックに。(カード入れ10・小銭入れ4・札入れ2／10×13.5)(参考商品)・**4**モードなメタリックパープル。ゴロッとしたキューブ型チャームがポイント。(7×11)¥14700・**5**首から下げられるカードホルダー。リッチなゴールドで大人っぽく。(11×7)¥14700／クロエ インフォメーションデスク(シー バイ クロエ)



1高級感あふれる型押しクロコ。黒＆ゴールドのW使いで金運UPをお約束！　(カード入れ6・小銭入れ2・札入れ1／10×15.5)¥54600・**2**上品な華やぎのブルーメッシュ。ジップのフリンジで流行を意識して。(カード入れ5・小銭入れ1・札入れ2／10×20)¥52500・**3**「PAINKILLERS＝痛み止め」のおちゃめな刻印。(10.5×15.5)¥13650／アニヤ・ハインドマーチ ジャパン(アニヤ・ハインドマーチ)

アイコンはリボン！

ガーリー派の最愛ブランド

ANYA HINDMARCH アニヤ・ハインドマーチ



サマンサタバサプチチョイス

amantha
havasa
tit Choice

ク！リボン!!

乙女マインドがアガる♥



ハートキルトシリーズ"から
マス限定が登場！　きらめ
ッターピンクで愛らしく。
ド入れ14・小銭入れ4・札入
×19)￥15225・**2**ふわふわ
のでかリボンは今季のトレ
レオパード柄をチョイス！
・**3**サイドのハートチャー
スノーフレーク・クロス・
ルをON！　(カード入れ6
0.5)￥7350／サマンサタバ
チョイス プランタン銀座店

▼**1**温かみのあるレザーにぷっくりリボンをON！　ややくすんだブラウンでアンティーク調に。(カード入れ10・小銭入れ1・札入れ2／9.5×19)￥12600・**2**きちんと感のあるブラック。(カード入れ2・小銭入れ2／8×11)￥8925／ビームス ジャパン3F(bpr ビームス)

ほっこり感のある

レザー素材がおしゃれ！

BEAMS
ビームス



Katie
ケイティ

注目ショップからは

ガーリーなドットが到着！

▲**1**カード収納たっぷりの実力派。ドット×リボンの女の子ウォレットも、モノトーンなら甘すぎない。(カード入れ14・小銭入れ1・札入れ2／9×19)￥11550・**2**白ベースでロマンティックに。小銭入れとカードケースが一体になった便利なタイプ。(カード入れ1・小銭入れ1／8×11.5)￥8925・**3**トートバッグのミニチュアチャームがキュート。キュッと結んだでかリボンはお目立ち度大！　￥3990／ケイティ



おしゃれ読モみ～んな

持ってる噂のブランド

TRÈS
トレ

◀**1**定番人気の"PIMMS"の新色はラベンダー。(カード入れ7・小銭入れ1・札入れ2／10×19)￥10290・**2**深みのあるパープルが大人顔。(カード入れ7・小銭入れ1・札入れ2／10×19)￥12390・**3**様々な形のスタッズを前面にたっぷりあしらって、セレブ風のリッチ感を。(カード入れ7・小銭入れ1・札入れ2／10×19)￥11340／ショールーム セッション(トレ)



ANNA SUI
アナ スイ

ちょっぴりレトロでキュートな

アナ スイの新作から目が離せない！

PYを呼び込んでくれそうな、に
ハート柄。財布(カード入れ10・小
3・札入れ2／10×11.5)￥13650／
ポ(アナ スイ)　ニット￥15750／
リー・ブルーレーベル　ヘッドア
5775／CA4LA　**2**前面にがま口が
アナ スイらしいデザイン。留め金
柄はバラ！　(カード入れ12・小銭
札入れ2／9×14)￥15750・**3**メタ
ピンク×リボンでとびきりラブリ
チェリー柄で内側までおしゃれ！
入れ17・小銭入れ1・札入れ2／9
￥15750／クイーポ(アナ スイ)





Paul Smith BAG

ポール・スミス バッグ

トラッドさの中に

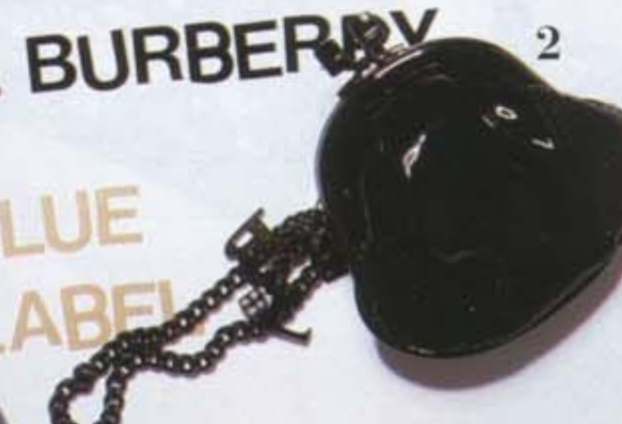
流行スパイスをピリッと！


1

2

▶**1**ラブレターをそのままお財布に。鮮やかピンクで気持ちも華やぐ。(カード入れ10・小銭入れ2・札入れ2／10×19.5)￥19950・**2**大人っぽく持ちたいなら、クールなロイヤルブルーの名刺入れ。(カード入れ4／8×11)￥9240／ポール・スミス ジャパン(ポール・スミス バッグ)


1



2

BURBERRY BLUE LAB

バーバリー・ブルーレー

新作はきらめき素材で

ちょっぴりモードに

◀**1**ミラーボールみたいに輝くシルバ
行のチェーンつきはミニバッグ並みの
(カード入れ10・小銭入れ1・札入れ2
19)￥24150・**2**黒エナメルがクールな
チャーム。サイドにブランドのイニシャ
れる。￥15750／バーバリー・ブルーレ


1

2

efffy

エフィ・ケスク・ル・デザイン？

que'est ce que le "design"?

流行のツボを押さえた

おしゃれデザインが大豊作！


1

Honey Salon by foppish

ハニー サロン バイ フォピッシュ

派手かわ王道ブランドの

HAPPY アイテムが到着！

▶**1**持ってるだけで素敵な恋ができそうなピンク×ハート。チェーンは取り外し可。(カード入れ14・小銭入れ1・札入れ2／10×19)￥21000・**2**トラッドなエンブレムはマカロンみたいなピスタチオグリーンで今っぽく。ふわふわピンクのポンポンでラブリーに。￥5040／ハニーサロン


2


P

3



2

1

3

HEAD PORTER

ヘッド・ポーター

彼とお揃で持ちたい！

ストリートブランド

◀**1**トラッド派におすすめのタータンチ
クラシックな柄とウールの素材感も今どき
ード入れ4・小銭入れ1・札入れ2／12×1
・**2**程よいサイズ感で使いやすい。(カード
小銭入れ1・札入れ1／10×13)￥5670・
げられるから、中が見やすい。収納力も
マートに持ち運べる。(カード入れ6・小
札入れ1／11×20)￥7035／ヘッド・ポータ

1辛口スタッズが旬顔。小銭入れは二つにスペースが分かれ、整理しやすい。財布(カード入れ16・小銭入れ1・札入れ2／11×20)￥12600／エフィ・ケスク・ル・デザイン？　トップス￥24150・パンツ￥22050／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店　帽子￥7770／CA4LA　手袋￥4410・ヘアゴム￥1890／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店　靴￥12600／ビームス ジャパン2F　**2**シックなメタリックグレー。(カード入れ10・小銭入れ2・札入れ2／9.5×13)￥12600・**3**今年らしさで選ぶなら、レオパード柄。(カード入れ5・小銭入れ1・札入れ4／10.5×10.5)￥9975／エフィ・ケスク・ル・デザイン？



ARY QUANT

ークワント

イジーがアイコンの

ロンドン発ブランド

◀1くしゅっとしたシャーリングが新鮮！あめ玉みたいな留め金がポイントに。(カード入れ19・札入れ2／11.5×21.5)￥13650・2主役はブランドアイコンのデイジー。(カード入れ3・小銭入れ1・札入れ2／10.5×13.5)￥12600／マリークヮント

BEAUTY & YOUTH

ビューティ＆ユース

オーストラリア発

「KIRALY」の別注ウォレット



▶細かく分かれたポケットで使い勝手◎。1ゴージャスに決めたいなら、ゴールド。・2ピンクのちびリボンがラブリー♥　(各)(カード入れ12・小銭入れ1・札入れ2／10.5×19.5)￥16800／ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店(KIRALY×BEAUTY＆YOUTH)

Cath Kidston

キャス・キッドソン

POP＆カラフルなプリントに

気持ちまでウキウキ♪











1トレンドど真ん中のスター柄。(カード入れ1・小銭入れ1／8×11)￥1680／キャス・キッドソン 代官山店　2キッチュな可愛さのがま口。財布(9×17)￥3150／キャス・キッドソン 代官山店　ワンピース￥63000／ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店　ネックレス￥4410／ケイティ　ブレス￥4410／ビームス ジャパン3F(bpr ビームス)　3グッと大人な印象のカーキ。(カード入れ12・小銭入れ2・札入れ1／9.3×15)￥7350・4ちびドットで愛らしく。(カード入れ6・小銭入れ1・札入れ2／11×9)￥6825／キャス・キッドソン 代官山店



◀1レザーを編み込んだメッシュタイプ。(カード入れ16・小銭入れ1・札入れ1／9×13.5)￥19950・2レザーのゴツゴツとした質感がメンズライク。彼へのプレゼントにも◎。(カード入れ11・小銭入れ1・札入れ1／×13.5)￥16800／Nui Closet(アナック)

nnak アナック

あるウォッシュド加工

レザーが注目の的！

Coquette

コケット

熟練の職人が作る

made in Japan ブランド



◀1冬っぽいハラコ。(カード入れ8・小銭入れ1・札入れ2／10.5×12.5)￥15750・2グリッターバンビの耳元にはプチピアスがゆらり。￥3675・3ゴブラン生地がレトロなおしゃれ感。(カード入れ8・小銭入れ1・札入れ2／10.5×12.5)￥15750／Coquette

Ricott

リコット

おいしそうなドーナツに

視線釘づけ！



▶1柔らかなシープスキンで手触りも◎。オフホワイトベースの内側は鮮やかな山吹イエロー。(カード入れ3／7.5×11)￥12600・2札入れが二つに分かれているので、整理しやすい。カード入れ11・小銭入れ2・札入れ2／10.5×1[illegible])￥25200／リコット

新しいお財布で
HAPPY！
風水コラム

教えてくれたのは
ドーター・コパ先生



風水アドバイザー。父Dr.コパの教えに基づき若い女性らしい感性で風水術を紹介。「ドーター・コパのLove&Wedding風水」発売中。

Q1 新年にお財布を新しくするのはなぜですか？

新しいスタートを切るのに吉！
風水的には春と秋に買い替えるのが最高とされているお財布ですが、新年のスタートを気持ちよく切りたいのなら、この時期がおすすめです。初詣での際に買ったばかりのお財布を持って、祈願に行くのも縁起がいいですね。

Q2 金運UPに効くのはどんなお財布ですか？

黒やブラウンを選ぶのが正解！
お金は暗い場所を好むので、黒やブラウンなど落ち着いた色みのレザーが効きます。お金の入る場所が黄色いものはさらに効果絶大！長財布が基本ですが、節分までに買い替えるなら二つ折りもOK。ゴールドの金具も◎。

Q3 恋愛運をUPさせたいんです！

女の子らしいカラーやモチーフが◎！
やっぱり効くのはピンク！　さらに家庭運や子宝を望むなら、白・クリーム・ベージュ・ブラウン・オレンジも効果があります。ディテールで選ぶなら、リボン・花柄・ストライプなどがおすすめ。揺れるモチーフもよいです。

Q4 新年は仕事も頑張りたい！

きちんと感のあるデザインがgood！
見るからに〝できる女〟というイメージ通りのデザインを選びましょう。形はかっちりしたものに。センスを磨きたいなら、つやめきエナメル。ゴールドのポイント使いやドット柄はタイミング運を上げる効果があります。

Q5 ラッキージンクスを教えてください！

ラッキーモチーフやお守りが効く！
馬蹄モチーフは幸せや金運を逃しません。新しいお守りを入れておくのもおすすめ。「お種銭」と言われる115や80にちなんだお金を最初に入れておくと金運が上昇。自分の欲しい運気を持っている人に選んでもらうのも吉。

Q6 絶対にNGなことって、ありますか？

お気に入りでもずーっと同じはダメ！
お財布の寿命は3年。それ以上買い替えないと金運が低下してしまいます。領収書や不要なショップカードでパンパンにするのも×！運気をUPしたいなら、常に意識を持つことが大事。お財布の中はこまめに掃除しましょう。



agnès b. VOYAGE
アニエスベー ボヤージュ

大ヒットの〝ab heart〟
シリーズをチェック！

▲**1**程よいサイズ感のコインケースはカード収納つき。ミニバッグ時の財布代わりにも◎。(カード入れ4／9.5×11.5)¥6825・**2**真っ赤なハートにひと目ボレ。(カード入れ12・小銭入れ1・札入れ3／9×19)¥14700／アニエスベー(アニエスベー ボヤージュ)

REBECCA TAYLOR
レベッカ テイラー

ピンク×ハートが
とびきりスイート

▶**1**華やぎコーラルに繊細ラメが輝く。リボンモチーフにはジュエルがキラリ。(カード入れ13・小銭入れ1・札入れ2／10×19)¥13650・**2**ミルキーピンクで愛されモード。(カード入れ6・小銭入れ3・札入れ1／9×10)¥12600／クイーポ(レベッカ テイラー)







tsumori chisato CARRY
ツモリ チサト キャリー

キッチュで遊び心のきいた
デザインが見つかるのはココ！

▲**2**ドットに隠れたネコに注目！　(カード入れ13・小銭入れ2・札入れ1／9.5×19.5)¥19950・**3**ガーリーながま口つき。(カード入れ8・小銭入れ1・札入れ1／8.5×11.5)¥17850・**4**おちゃめなネコモチーフ。(カード入れ6・小銭入れ1・札入れ1／8.5×12.5)¥13650／コランド(tsumori chisato CARRY)

▶**1**柄MIXで黒メッシュも〝ツモリ〟らしく。財布(カード入れ13・小銭入れ2・札入れ1／9.5×19.5)¥19950／コランド(tsumori chisato CARRY)　ジャケット¥49350・イヤーマフ¥7140／ビームス ジャパン2F　Tシャツワンピ¥12600／ケイティ　タイツ¥2940／17℃ by Blondoll ルミネ北千住店



LULU GUINNESS
ルル ギネス

祝20周年！ロンドン
生まれのガーリーブランド

◀**1**「ルル ギネス」のショップをイメージしたデザイン。ハイヒールや手鏡など内側の柄もラブリー。(カード入れ19・小銭入れ1・札入れ1／10×20)¥17850・**2**スタイリッシュな黒。(カード入れ9・小銭入れ1・札入れ2／10×14)¥16800／エリット(ルル ギネス)



NOJESS
ノジェス

上品クラシカルな
アイテムの宝庫！

▼**1**シンプル…ーは存在感の…ウンでクラス…ジュエルの輝…ぎを添える。…れ9・小銭入れ…れ2／10×19)…**2**キュートな…ームにふわふ…をプラス。モ…ちょっぴり大…に。¥4935／…

かせないニットはプチプライスでたくさん欲しい！　見た目も作りも
でお買い得感満点な一枚を探して、冬のおしゃれを盛り上げよう！

ニット100



旬なパープルでトレンド先取り！

¥2990

non·no s★mall

www.nonnosmall.com

撮影／屋山和樹（モデル）　石沢義人（商品）　ヘア＆メイク／大島清子（ロライマ）　モデル／古川美有（ノンノ専属）　美優　大森美知　スタイリスト／山田祐子　構成・文／坪田あさみ

ラメ糸が全体に混ざったニットは、フードつきだから首回りに適度なボリュームが出ておしゃれな印象。ちょい長め丈だからショーパンと合わせると、好バランス。ニット／UNIQLO　ショートパンツ¥3990／トピックラックス 新宿　ブーツ¥2989／ハンジロー ハラジュク



¥1990

▶ネイビー×パープルの太ボーダーが大胆。ヒップが半分隠れる長め丈だから、体型カバーもおまかせ。／g.u.



¥3465

▼黒ベースだからマルチボーダーも派手すぎずちょうどいい。ボトムをタイトにまとめてモデル風コーデに。／g.u.



¥1990

◀肩についたエポレットが、大人っぽさと高級感をプラス。薄手だからカットソー感覚で着られる。／ジ・エンポリアム



+945円で
¥4935

▶透明スパンコールがさりげなく輝く。抜け感を出して編まれたモヘアなら、冬のニットも軽い印象。／ギャミヌリィ

クール＆エッジーに決まる
ボーダー

ビターな配色でおしゃれに先手！



赤×グレーの組み合わせがブリティッシュ風。＋ハットでカッコ可愛く着こなして。ニットワンピース／one after another NICE CLAUP　タイツ（4足組）¥2390／ニッセン（nissen.STYLE）　2連ネックレス¥2100／ユニック パー ヴェールダンス　帽子（参考商品）／abc une face

¥2940



▶パールで縁取りされた胸元が上品。黒部分はラメ入りでキラキラ！／アース ミュージック＆エコロジー新宿

¥3990

Love Knit

今年のHITニットは…
ボーダー・MIX・アウターがおしゃれのマスト!



¥3990

…ニュアンスの淡いピン…パーカは、優しい表情…せてくれる。着心地も…か！／one after ano… NICE CLAUP



¥3990

…イエローのビ…がアクティブ！…ーパンで冬の…気取って。／…ール

一枚で今どき感アップ！
MIXニット



¥2940

▼シルバー入りMIXニットは、ゆるシルエットが今どき。こなれた印象で周りと差をつけて。／CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店

▲パープル×グレーのMIX感がとびきり上品。鎖骨が見える衿元で顔回りすっきり。／one after another NICE CLAUP



¥3990

◀裾がアシンメトリーになった技ありの半袖ニット。大人っぽいフレアスリーブは、二の腕を華奢に見せてくれる強い味方！／cantwo



+945円で
¥4935



大きめサイズでほっこり

パーカタイプのケーブル編みニットは重ね着に便利。着回しやすいベージュは、今季大人気のチェックワンピとも相性抜群！　カーディガン／ニッセン（nissen.STYLE）　ワンピース¥4935／グローバルワーク　中に着たチューブトップ／スタイリスト私物

¥2990



¥2990

▲フードとポケットにボアをあしらい見た目も暖か！　トグルつきのダッフル風デザインに注目。／ハニーズ



¥2490

▶フェミニンな印象のノーカラーニットは、短め袖やもこもこ素材などきれいめ派におすすめのディテール。／g.u.

ざっくり厚手で暖かさ抜群！
アウターニット



¥3990

▶ロング丈＆厚手で防寒性も十分。ボリュームのあるフードで、顔回りの立体感もリッチに。／D.O 渋谷公園通り店



+105円で
¥4095

▲ファー衿を外せばシンプルなロングカーデに、衿つきならゴージャスアウターで印象チェンジ！／ベンズ ネック

▼深みのあるグリーンが一段上行くおしゃれ感。衿についたボタンを留めてスタンドカラーにすると大人っぽい。／g.u.



¥2490

今年はアンダー ¥3990 で見つけた!

一枚で主役!のプチプ



MIXニット

キュートな可愛さに釘づけ!

ボーダー

定番柄はニットでも充実!

アウターニット

見た目も暖かさもお値段以上!

(左)オレンジ×ピンクの組み合わせが女の子らしいフードつきニット。スウィートなチュチュスカートと合わせて姫MIXな着こなしに。ニーハイブーツなら、脚長効果もばっちり狙える! ニット/ニッセン(nissen, STYLE) スカート¥2940/ダブルクローゼット ブーツ¥9975/ヘザー

(中)大好きボーダーは、ジーンズ&ヒール靴で大人な冬のマリンコーデに、ファーのベレー帽でトレンド感もアップ! ニット/ディアフルーラ ジーンズ¥7245/マジェスティック レゴン 帽子¥3045/Bye Bye 靴¥5145/オンワード樫山(Dip Drops)

(右)ざっくり感が可愛いローゲージのダッフルニットは、トグルがついて見た目のリッチ感も優秀! 流行中のミニスカと合わせれば、縦感を強調してすっきり細見え。ニットコート/UNIQLO タンクトップ¥2940/クリムゾン(indio) スカート¥12390/RNA Inc. ブーツ¥6990/3 can 4 on タイツ/スタイリスト私物

愛され派は…
技ありデザインでスウィート感アップ!


◀ふわふわモヘアにリボンとパールを散らした主役級カーデ。見た目もリッチな印象。／ANAP原宿竹下通り店

+420円で ¥4410

¥2940

▲ぱっと目に飛び込むピンクと、小さなリボンが胸元にちょこんとついた可憐なデザイン。／プーラフリーム

▶スパンコール&リボンでネックレス風にデザインされたシンプルニット。アクセなしでも一枚で着映え確実！／プーラフリーム

¥2940


大人可愛くなれる最旬ポイント!
リボンモチーフ

▶ポケットに立体的なニットリボンつき。ドルマン袖で今季らしい80'sテイストに。／ダブルクローゼット


¥3990


リボンの甘さでデートにOKなデニムスタイル

¥2940


色とりどりのリボンで目立ち度MAX★

¥3990

▲胸元に同素材のリボンが4つ整列したキュートなデザイン。定番ジーンズで、甘辛MIXでコーディネートして。ニット／アンレリッシュ　ジーンズ¥24150／タンデム(サキュウ)　バッグ¥4830／ジーナシス　バングル¥1260／CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店

▶カラフルなサテンのリボンがたくさんついたポップな一枚。ベースがシンプルな黒ニットなので子供っぽくならない。じゃらじゃらパールネックレスで大人可愛く装って。ニットワンピ／クリムゾン(indio)　レギンス¥1990／UNIQLO　5連ネックレス¥3990／VIS(JUZE)

さりげない輝きで華やぎアップ
キラキラ


品なプチストーフェミニンに。ザーが女らしさ。／アース ミュエコロジー新宿

いたゴールドスロントで結んだンが80's な雰囲ールな着こなしャミヌリィ

▼胸元に輝く大ぶりビジューが、顔の印象を華やかに見せてくれる。裾広がりのシルエットでお腹回りもカバー。／アンラシーネ

¥2990

▲ミッドナイトブルーにブラックストーンが控えめに輝くシックなデザイン。長め丈で合わせやすい。／ハニーズ

¥3990

+735円で ¥4725

¥3900


小さな光の粒に乙女心がきゅん★

肩と胸元がゆったりしたシルエットが女っぽいニットは、前面にプチビーズがキラキラ！　チュールスカート&スニーカーでテイストMIXを楽しんで。ニット・スカート¥4830／ジーナシス　帽子(リボンピンつき)¥4095／アズ ノゥ アズ ドゥ バズトレンカ¥1260／ベースステーション 原宿(ベース コントロール)　靴¥7245／ジ・エンポリアム

¥3990

キュート見せには迷わずこの柄！
ドット柄


▶刺しゅうのドット柄が上品。シンプルな形のベージュはきれいめレイヤードに欠かせない。／ギャミヌリィ

¥3990

▼大きめのドット柄だからモノトーンでもポップな印象で目立ち度大！　柄はニットにプリントされカットソー風に。／アルシーブ

▼カラフルで立体的なポンポンをちりばめ抜群の可愛らしさに！／CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店

+420円で ¥4410

¥3990

▲冬の肌見せに活躍する半袖タイプ。全体に刺しゅうされたドット柄は冬の愛されスタイルにぴったり。／コーエン

¥3990


¥3990

控えめカラーで大人っぽく

黒×グレーの落ち着いたドット柄ならキラキラバッグやあったか小物などのMIXコーデもおしゃれにまとまる。カーディガン／ハンジロー ハラジュク(カテドラル)　サロペット¥7245／オンワード樫山(Dip Drops)　帽子(バッジつき)¥2940／cantwo　ネックレス¥840／abc une face　バッグ¥5145／ヘザー　靴¥4095／WEGO原宿本店(ナチュリー)



リッチな小物をプラスして女っぷりをさらにアップ！

¥3990

ハイゲージのニットワンピは、スカート部分にガーリーな編み込み模様入り。ラグジュアリーなファーティペットとラメトレンカで、トレンド感を盛り上げて。ワンピース／one after another NICE CLAUP　ティペット¥3675／abc une face　トレンカ¥1995／オンワード樫山(Dip Drops)







▼白レースをパイピング状にあしらったカーデは、着心地のよい薄手素材だからカットソー感覚で活躍。／アルシーブ

¥2940

¥2940

▲取り外し可能な胸元についたレースがデコルテをきれいに見せてくれる。／ジ・エンポリアム

▼胸元と袖のレースでドレスアップ。ウエストがシャーリングになっているので、お腹回りもすっきり。／abc une face

¥3675

▲アンティ
スつきカー
ドデニムと
れ感を演出
ド樫山（Di

フェミニン指数をぐっと引き上げ！

レースつき



ドラマティックなレースで女らしさがヒートアップ！

¥3990

ピンクのニットに、黒レース＆ビジューボタンをあしらったカーデは、リボンつきツイードスカートにインして、大人可愛い着こなしに。カーディガン／ブーラフリーム　スカート¥5145／abc une face　ブーツ¥9975／ヘザー



¥1990

▶ピンク～パープルのグラデがきれい。袖回りがゆったりしたベルスリーブで二の腕を華奢に見せて。／g.u.



¥3990

▼ざっくり感とVネックのゆるい雰囲気が今季らしい。どんなスタイルにも合わせやすい万能カラー。／cepo

▲黒いハートの中にシルバーが紛れた遊び心を刺激するデザイン。／one after another NICE CLAUP

愛され派の本命はやっぱりコレ！

ワンピース



¥3675

冬の白ワンピは甘さ控えめが正解

◀膨張して見えがちな白ワンピを、黒いパイピングが引き締めて見せてくれる。シンプルなデザインだからアーガイル柄のタイツと合わせてもすっきり。ワンピース／CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店　タイツ¥790／g.u.　帽子¥3675／マジェスティック レゴン　ネックレス¥1890／abc une face　ブーツ¥9240／cantwo（ミニア）



¥3465

◀薄手ニットだから、ライダースやテーラードジャケットなどこの冬人気のコンパクトアウターを重ねてもすっきり。／アルシーブ



¥3990

▼時計とハートが一体になった編み柄が目立ち度大！他アイテムはシンプルにまとめるのが正解。／ANAP原宿竹下通り店



¥3990



Wのキラキラ効果でみんなの視線集中！

ラメの星
み込まれ
ーディガ
コールを
ャミで
アップ
ン／ハ
ミソー
ーラフ
ートバ
WEG
バッグ
une f



定番コーデが今年らしく変身！

¥3990

肌触りが柔らかいもこもこニットのロングパーカ。いつものデニスカコーデにはおるだけで、たちまち旬な着こなしにシフト！　カーディガン／サリーズ池袋アルタ店　タンクトップ¥2625／abc une face　スカート¥5145／ローリーズファーム　ブーツ¥4095／W

着心地のよさと可愛さが両立！

もこもこ



▶女の子が可愛く見えるブルー×ピンクのもこもこニットは今季の本命。冬こそきれい色が映える！／ANAP原宿竹下通り店

+420円で
¥4410



¥2450

▲もこもこ素材とニットをボーダー状に組み合わせた一枚。厚手の大きめサイズなのでアウター感覚ではおりたい。／ハニーズ



▼ライムグリーンと繊細な編み地が優しい印象に見せてくれる。あえてショーパンなどでMIXコーデを楽しんで。／アンラシーネ

¥3900



¥2990

▲軽い肌触りでハッピーな気分になれるボーダーのもこもこパーカ。ルームウエアとしても活躍すること間違いなし！／UNIQLO



+105円で ¥4095

▲ポンチョ初心者もトライしやすい黒。定番ボトムと合わせて、すっきり着こなして。／WEGO原宿本店（デュカ）

¥2990

▶胸元にボリューム感があり、暖かさも抜群なポンチョ。上半身が重くなりがちなので、ボトムはショートパンツ&ブーツで軽めにまとめて。ポンチョ・カットソー¥890／ハニーズ　ショートパンツ¥5145／ローリーズファーム　ブーツ¥9240／cantwo（ミニア）

¥2940

▶大きめの衿つきだから暖かさ◎。フリンジがないので、カウチンニット風に着こなせる。／D.O渋谷公園通り店

▶フォークロア感が控えめな、グリーンのきれい色ポンチョは、ショール感覚で取り入れて。／ベースステーション

¥3780

¥3990

◀ストール風に着こなしに取り入れたい、鮮やかピンクのポンチョ。差し色として重宝しそう。／Ropé Picnic

外しアイテムとして大人気！

ポンチョ

▶ラメ糸入りバイアスボーダーがスタイリッシュ。首回りはタートルになっているのでとっても暖か。／ハッシュアッシュ

¥3780

▼目を引く赤い色合いがキュート。チュールスカートなどテイストMIXな着こなしでおしゃれに。／アルシーブ

¥3990

▶オフ白のきれいめカーデなら、スクールテイストなアーガイル柄も大人っぽい。／ニッセン（nissen,STYLE）

▼ゴールドのラメ入りアーガイルで輝きをオン。ストールつきでこの価格は買い！／ニッセン（nissen,STYLE）

¥2990

¥3990

ブリティッシュ感を取り入れ！

アーガイル柄

▶さりげなく甘さを取り入れたパフ袖が、プレッピー感と絶妙マッチ。／CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店

¥3990

¥3990

▲大人っぽいシックなカラーリングで、一歩上いく女らしさを漂わせて。／レプシィムローリーズファーム



¥2990

きれいめアイテムでグッドガールに★

トラッドなアーガイル柄は、ボリュームのあるファーティペットで今年らしさを加速。コントラストのきいたきれい色のスカートで、着こなしにスパイスを取り入れて。ニット／ハニーズ　スカート¥4935／Ropé Picnic　ティペット¥6195／ヘザー

…なドレープが…キラストーン…らいポイント…ローゼット

¥3990

¥3990

▲かぎ針編みレースのドルマン袖がガーリー。短め袖ならレイヤード技も広がる。／イーハイフンワールドギャラリー

…気の80'sは袖で取り入れ！

…マンスリーブ

▼ピンクパープルとゆったり大きめのシルエットが80'sテイスト。ポケットには刺しゅうロゴ入り。／ヘザー

¥3990

+630円で ¥4620

…なめの控えめ…使いに重宝。気…カーキはビギ…／アルシーブ

¥3990

◀袖に変化をつけられるロールアップひもつき。短め丈だから全身バランスも◎。／ハンジロー ハラジュク（カテドラル）



Love Knit

ドルマン×きれい色で大人度アップ

豊かなドレープで美人オーラを発揮

¥3990

¥3990

（左）肩から袖のゆるやかなラインがラグジュアリー。カーディガン／ジーナシス　キャミソール¥1995／ヘザー　パンツ¥4095／abc une face　ネックレス¥1995／アースミュージック&エコロジー新宿　バッグ¥1995／コーエン　ブーツ¥39900／ウサラージュ クラス（W&M）

（右）控えめドルマン袖×きれい色が清楚な印象。長め丈のロザリオをアクセントに、大人なパンツコーデが完成。ニット／ベースステーション　ショートパンツ¥4410／クリムゾン（indio）　ネックレス¥1785／ユニック パー ヴェールダンス　ブーツ¥2989／ハンジロー ハラジュク

カジュアル派は…

モチーフ&カラーで冬のおしゃれを盛り上げ

顔回りのファーが可憐な表情をアピール

雪柄の編み込みで冬気分満喫★



¥3450

¥3990

（左）フードに取り外し可能なファーがついたニットパーカは、ピンク&ブラウンの雪柄が編み込まれ、ガーリーでノスタルジックな雰囲気。着膨れしないコンパクトなサイズで、きれいなシルエットに。ニット／ハニーズ　ショートパンツ¥4935／ダブルクローゼット

（右）厚手のざっくり感と、胸元の編み込み柄が冬の着こなしを盛り上げてくれる。派手色タイツで着こなしをスタイリッシュに仕上げて。ワンピース・タイツ（2足組）¥990／UNIQLO　イヤーマフ¥2415／abc une face　バッグ¥7245／トッコ

凝った編み柄でリッチ見せ！

ノルディック

◀赤い柄がリズミカルで楽しいニットワンピ。フードつきなら一枚で着こなしが完成。／WEGO原宿本店（デュカ）

¥2990

…を盛り…柄のワ…で個性…ロー ハ…ドラル）

¥1990

+105円で ¥4095

▶横幅広めのシルエットが可愛い。コーデにプラスしておしゃれ度アップ。／ハンジロー ハラジュク（カテドラル）

▶全体が編み込み柄になっているので見た目も暖か！流行の"森ガール"な着こなしにも取り入れやすい一枚。／アルシーブ

▲裾と袖先にノルディック柄が編み込まれているので、ニュアンス的に取り入れたい人におすすめ。／ハニーズ

¥3990

¥2940

¥3990

◀ノースリとスカートが一体化。腰についたひもでウエストをマークして体型カバー。／D.O渋谷公園通り店

色バリ豊富なニットで気分はもう春！



(左)胸にエンブレム、袖にラインが編み込まれたトラッドな薄手ニット。星柄のフレアスカートでストリート感を取り入れた着こなしに。ニット／ニッセン（nissen. STYLE） カットソー¥3045／ローリーズファーム スカート（シュシュつき）¥3780／クリムゾン（indio） 帽子¥2310／Ropé Picnic

(右)地味色の多い冬に重宝する気分の上がるピンクのカーディガン。Tシャツとジーンズのラフなコーデを女らしく見せてくれる。カーディガン／クリムゾン（indio） Tシャツ¥2940・バッグ¥5145／ヘザー ジーンズ¥8295／レプシィムローリーズファーム ネックレス¥840／CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店

春まで使えてさらにお得！

きれい色







▶カシミヤ混でこの価格は驚き！ 首までぽかぽか暖かいタートルは、表情を明るく見せてくれる。／UNIQLO

◀カジュアルコーデを格上げする深みのあるブルー。シンプルなVネックが大人っぽい。／ヴェールダンス

▼アンゴラの暖かさと
かな肌触りにうっとり。
ビにはおれば全身スタ
ップ。／ベーススティ

◀旬なニュアンスブ
宝するパープル。胸
ゅう＆ラインストー
ンポイントつき。／é



クール派も取り入れやすいミントグリーン

太め袖のゆったり感が今どき。キラキラのリボンブローチでキュートにドレスアップ！ カーディガン／ANAP原宿竹下通り店 スカート¥1990／ハンジロー ハラジュク トレンカ¥390／g.u. 帽子¥4095／オンワード樫山（Dip Drops） ブローチ¥1575／VIS（JUZE）







▲背中にボ
ていて、前後
カーデにも
仕様。着回
に便利。／ア

◀モノトー
に引き立つ
ンブレム柄
どディテー
りあり。／

ローゲージなら黒でも柔らかな表情に



太幅の袖をロールアップベルトで上げれば、ゆったり大人っぽい印象。スタッズつきのタータンチェックのマフラーで、顔回りを明るく演出。ニット／ローリーズファーム スカート¥3045／WEGO原宿本店（アールイー・アールイー） ストール¥3045／abc une face バッグ¥6930／VIS(JUZE)

おしゃれが決まる万能カラー

ブラック

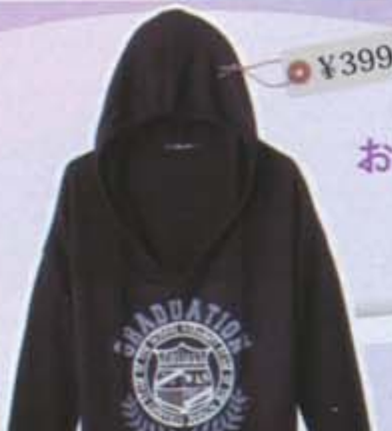


▲ループ状のもこもこ素材がツイード風のノーカラージャケット。ニットなので着心地ラクチン。／ハニーズ



▼胸についた大きなロゴワッペンで、プレッピーなニュアンスを着こなしに取り入れ。／WEGO原宿本店（ブラウニー）

▼背中にリボンつきで後ろ姿も女の子♥ アクセつきでこのお値段！／ナチュラルクチュール



▲フロントにロゴとラインストーンをあしらいおしゃれに。細身シルエットが大人っぽい。／アズ ノゥ アズ ピンキー



▲全面にハートが編み込まれたカーディガン。モノトーンなので甘すぎず、デイリー使いに活躍。／クリムゾン(indio)





▲胸に輝くハート型のピンクのスパンコールが、シンプルな黒に映えるキュートな一枚。／オンワード樫山(Dip Drops)



黒ジャケットで大人っぽさに一役

パイピングと袖ボタンにゴールドをあしらったボレロ風カーデ。ショート丈なのでカーゴパンツとの相性もバツグン！ ジャケット／CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店 Tシャツ¥3465／MISCH MASH パンツ¥5460／ヴェールダンス 帽子¥2100／VIS(JUZE) 靴¥5900／ザジ

旬スタイルに欠かせない！

今こそはきたい！ スニーカー100

…ノモデルを筆頭に今、街のおしゃれはスニーカーがアツイ!! 人気タイプ、コーディネート、シーン別に、注目の新作スニーカーをスクープ。



…E
…ュマークの…ゴプリント…ゃれな配色…ナイキ！…ビームス新…テ）



11.PUMA
キャンバス素材に華やかなプリントで春の訪れを誰より早くキャッチ。シューレースは３色セット。¥12075／プーマ



…CS
…テンショ…スタカラ…イルのボ…¥14700／…HARAJ…シックス）



足元にインパクトをプラスするだけで断然今っぽい

足元にLOVEなアクセント

カラフルボリュームスニーカー

Colorful volume Sneaker

01

まずは3つの人気タイプをチェック♪

数ある種類の中から、旬顔のスニーカーベスト３を選んだよ。キーワードは、ハイカット以上♥



02.CONVERSE
チェックをベースに、ピンクやグリーンが効いたポップなデザイン。¥9450／コンバース



03.Reebok
足元ピンク♥ 女子度を上げるならこれくらいハデにいかなくちゃ。¥9450／リーボックジャパン



04.CONVERSE
ブラック×ゴールドでスタイリッシュな足元を狙うのも○。¥11550／コンバース



05.GRAVIS
トナカイ、スノーフレーク、もみの木。冬のモチーフが可愛くちりばめられた１足。¥9870／グラビスフットウェア



06.CONVERSE
エナメルにも注目★ 光沢感がハッピーな足元を作ってくれる。¥11550／コンバース

01.VANS
重くなりがちな冬コーデは、カラフルなスニーカーで軽快に。＋ハイカットのボリュームで、今年らしいバランスに。スニーカー¥5145／ABC-MART（VANS） ジャケット¥16800／ミュージアム フォー シップス（ベミジ） スウェットワンピ¥10290／IRONY レギンス¥2100／Tabio（靴下屋） イヤーマフ¥3675／ビームス新宿

…大辻隆広（go relax E more…ル） 菱谷理恵（商品） ヘア…ク／大島清子（ロライマ） モ…岸本セシル（ノンノ専属） 美…タイリスト／笠原百合 構成…田野晴未

…セシルは
…ーダックがお気に入り



…にも度々登場…パープルのラ…ックがお気に…ブラックスタ…ハズしにスニ…の色を効かせ…ているマス。

愛用♥

…いずみは
…キでダンスレッスン！



TVでベッキーがはいてたのが超可愛くて、ミーハーなんだけど同じタイプを購入！ライムっぽい色とメタリック…。¥…200くらい。



09.LACOSTE
幾何学模様だって白ベースならトライしやすい。適度なボリューム感も○。¥9975／カメイ・プロアクト（ラコステ）

08.PUMA
パーリーな輝きは、冬の着こなしにピッタリ。上品な配色でいろんな着こなしに合わせやすい。¥11550／プーマ



07.Reebok
スニーカーならではのビビッドな色合わせで存在感MAX。替えシューレース（黄色）つき。¥10290／リーボックジャパン

大森美知は
ハイカット大好き！

実家にあるのを合わせると15足くらい持っています。カッチリしたスタイルの足元を崩すとき、スニーカーが大活躍★



愛用♥

スニーカーも
ふわふわあったか
ボアつきスニーカー
Boa Sneaker

ガーリーなスタイルとふわもこスニーカーはよく似合う♥



13

13.ASICS
今年はボアつきタイプが大豊作。ほっこり可愛いスタイリングに。スニーカー¥8925／アシックス カーディガン¥3990／アース ミュージック＆エコロジー新宿 ベアワンピ¥8295／ミスティック原宿店 ファー帽子¥9450／CA4LA タイツ¥840／Tabio(靴下屋)

14.GRAVIS
コーデしやすいブラックキャンバス。スニーカーだからガシガシ歩けちゃう。¥11550／グラビスフットウェア

15.Reebok
定番「フリースタイル」がビヨ～ンと伸びたブーツタイプ。足元にインパクト。¥14700／リーボック

16.ASI
はき口にた
アをあしら
カット。
チェックか
¥13125／
ス(アシッ

17.New Balance
折り返しで表情の変わるブーツ。素材はスウェード×ツイード。¥14490／ニューバランス ジャパン(ニューバランス)



美優は
コンバースに夢中!
はきやすいしコーデしやすいからコンバースがスキ♥ 安いところもお気に入り。ほかにも水色やピンクのハイカットを持ってるよ。
愛用♥

18.PF・FLYERS
冬の足元を彩るミックスツイード×ボア♪ はき口を折り返してボアをアピール。¥8190／ニューバランス ジャパン(PF・FLYERS)

19.FILA
ブルーのボアで一歩リード。ベースは白で合わせやすい。¥8715／atmos girls ラフォーレ原宿（FILA)

20.PUMA
ふくらはぎ丈ロング⇔折り返してハイカットの2 WAY。明るいベージュで上品な足元作りを狙って。¥12600／プーマ

21.VANS
インソールすべてにボアをあしらった、ぬくぬく系。合わせやすいカラーリングは1足あると便利。¥10500／ABC-MART（VANS)

22.Onitsuka Tiger
珍しいモカシン風のルックス。ストライプにハラコを使用した凝ったデザイン。¥15750／アシックス(オニツカタイガー)

23.VANS
ボア使いのインソールで寒さ知らず。女のコな足元を作る赤も要チェックです。¥9975／ABC-MART（VANS)



矢野未希子は
ワンピ×スニーカー！
アパルトモンで買った星がデザインされたハイカット(コンバース)がお気に入り。ワンピに合わせてちょっとボーイッシュに♥。
愛用♥

スッキリ!! 2色で
さりげなく主張させる
バイカラースニーカー
Bi-color Sneaker

響き合う2色がスタイリッシュ



24

24.NIKE
1色＋α、シンプルなカラーリングでスニーカー玄人を気取っちゃう。ブーツやパンプスにはマネできない、インパクトで、派手柄タイツも難なくクリア！ スニーカー¥10500／CHAPTER原宿店（ナイキ） カットソー（1月中旬販売予定）¥10500／X-girl store ショートパンツ¥6825／ヘザー ネックレス¥3150／ナノ・ユニバース東京（ル・フェッテ） タイツ¥3150／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

25.FILA
パープルの濃淡で仕上げた1足。カラータイツも黒のレギンスも相性バッチリ。¥7245／atmos girls ラフォーレ原宿（FILA)

26.PF・FLYERS
鮮やかな空色スニーカー。さりげない紫ラインが効いてる。¥10290／GETTRY HARAJUKU（PF・FLYERS）

27.CONVERSE
定番人気のコンバース新色は、爽やかなグリーン、シューホールはピンク!! ¥7245／コンバース

28.K・SWISS
5本ラインがトレードマーク。赤×白のハッピーな色バランスでテンションも上がる！ ¥5565／ムーンスター（K・SWISS)

29.le coq sportif
黒のアッパーに白いニワトリマークがおしゃれに映える。はき口にリブをあしらった軽い1足。¥8925／ルコックスポルティフ

30.LACOSTE
天竺をビニールコートしたユニークな素材感。合わせやすいグレーベースでヘビロテ確実。¥9975／カメイ・プロアクト（ラコステ)

31.ADMIRAL
どんなボトムにもマッチ。使える紺×赤のスニーカーはイギリスの老舗ブランドのもの。¥8400／GETTRY HARAJUKU（ADMIRAL)

32.NIKE
黒地に蛍光イエローのペイント。靴ひもで遊びを加えるのもスニーカーならでは。¥15750／atmos girls ラフォーレ原宿（ナイキ）

森貫美子は
ランニング用にナイキ
走るとき用のナイキを筆頭に、n°44別注オールスター、黄色のリーボック、模様入りナイキハイカットなど、いろんなスニーカーを愛用中。

照屋愛美は
オキニはスケッチャ



ジーンズに
せているの
ツタイプの
ャーズの
ー。次に欲
ナイキのた
ハイカット
愛用♥

ーデ Best 8!

今年の人気アイテム、スタイルにぴったりなスニーカーはどれ？　美優がナビゲート。



人気のモッズコートに映える**イエロースニーカー**

オールインワンの足元は**デッキスニーカー**であえてスッキリ！

ほっこりニットワンピと好相性なのは**白スニーカー**

45.PUMA
パンチのきいたネオンカラーならハードめ80'sにも負けない！　スニーカー¥9975／プーマ　カーディガン¥7245／ミスティック原宿店　Tシャツ¥5775／SILAS & MARIA HARAJUKU　サルエルパンツ¥6195／ミスティウーマン　ネックレスにしたチェーンベルト¥14490／ナノ・ユニバース 東京(ル・フェッテ)　ニット帽¥8190／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　バングル（各）¥1260／atmos girls ラフォーレ原宿（atmos）

41.K・SWISS
オールニットのゆるゆる感は、パキッと鮮烈なホワイトスニーカーで引き締めて。スニーカー¥9240／ムーンスター(K・SWISS)　モヘアニットワンピース¥14490・ネックウォーマー¥4095／ROSE BUD　ネックレス¥1995／レプシィムローリーズファーム　フリンジつきブーツカバー¥2100／Tabio（靴下屋）

37.GRAVIS
あえてデッキタイプで足元をコンパクトに、大人っぽく仕上げて。スニーカー¥7980／グラビスフットウェア　ジャンプスーツ¥18900／ミュージアム フォーシップス　Tシャツ¥2940／one after another NICE CLAUP　ベレー帽¥3045／ヘザー　くまバッジ¥315・グリーンバッジ¥420（ともにマーブル）・ユニオンジャックバッジ¥294（ファジーデュード）／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店

33.CONVERSE
モッズコートのカーキとマスタードイエローは相性抜群！　トータルカラーコーデでみんなと差をつけて。スニーカー¥7140（コンバース）・カットソー¥6825／IRONY　モッズコート¥13440／ミスティウーマン　ショートパンツ¥9030／ROSE BUD　ソックス¥1260／アース ミュージック&エコロジー新宿

COSTE
でもぽってりシ
ボリューミー。
はピンク！　¥
メイ・プロアク
テ)



COSTE
ようなオレンジ。こ
んなスタイルもたち
ップに!!　¥11340／
ロアクト(ラコステ)



ocy
ャンバス地にネオン
何学ペイント。チラ
せるだけでもインパ
6825／goocy HAR
ocy)



42.Reebok
ニットはもちろん、レギンスもデニムも好相性。価値ある1足をゲット。¥10290／リーボックジャパン



43.PATRICK
フランスのエスプリ漂うパトリック。大小のパンチングが足元に表情を加える。¥13440／カメイ・プロアクト（パトリック）



44.Onitsuka Tiger
クラシックなシルエット。青いロゴと赤いラベルが効いてる。¥13650／アシックス（オニツカタイガー）



38.VANS
すっきりとしたアッパーを持つVANSは色にこだわってセレクト。絶妙なブルーグレーはいかが？　¥7140／ABC-MART（VANS）



39.Fidelity×Ked's
きちんと感漂う圧縮ウール製。はき心地◎。¥15540／ミュージアム フォー シップス渋谷店(フィデリティ×ケッズ)



40.BEAUTY & YOUTH
すっきり細身なシルエット。¥6930／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店



34.PATRICK
超軽量、足どり軽〜くどこまででも歩けそう。'09秋冬カラー、パパイヤの登場。¥13440／カメイ・プロアクト（パトリック）



35.New Balance
スウェード、レザー、メッシュがイエローで統一されたニューバランス996。¥9240／ニューバランス ジャパン（ニューバランス）



36.CONVERSE
鉄板！　ワンスターの限定はいかが？　素材はレザーで重厚感あり。¥17850／コンバース



流行スタイル別スニーカー



ガーリースタイルの仕上げは今年らしいブーツスニーカーで

ロマ系ロングワンピ×オールドタイプ＝甘辛MIX

ワイドパンツは大人っぽく仕上げてバレエタイプで

57.ASICS

フェミニンなロングワンピにオールドタイプのゴツめスニーカーを合わせる。甘辛なバランスで着こなすのが正解。スニーカー¥11025／GETTRY HARAJUKU（アシックス） ワンピース¥9975／ビームス新宿 カーディガン¥3990／one after another NICE CLAUP ネックレス¥4095／ナノ・ユニバース 新宿（レキュベニ）

61.PUMA

(一番左)ブーツ×ファー。今年らしさ満点のブーツ風スニーカー。アッパー部の素材はコーデュロイで適度なボリュームにLOVE♥ スニーカー¥9345／プーマ カーディガン¥10290／チャオパニック原宿店 Tシャツ¥7980／ROSE BUD スカート¥27300／ビームス新宿（トウキョウドレス） タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

49.NIKE×X-girl

▶スクールボーイ風スタイルにはキラキラスニーカーをプラスして脱優等生。スニーカー¥14700(1月下旬発売) ／X-girl store(ナイキ) スタジャン¥9345／ミスティウーマン パーカ¥9030／ROSE BUD タンクトップ¥1575／レプシィムローリーズファーム ショートパンツ¥3990／アースミュージック&エコロジー新宿

53.Onitsuka Tiger

◀バレエタイプならスニーカーでもエレガントが叶う。スニーカー¥10500／アシックス（オニツカタイガー）コート¥61950／ビームス新宿（トラディショナル ウェザー ウェア&ビューティフル ピープル）カーディガン¥4620／ジーナシス Tシャツ¥6510／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU パンツ¥16800・シュシュ¥2310／ミュージアム フォーシップス

62.NIKE

ブーツの筒部分はボア素材。パンツINオッケーなゆったりシルエット。ジップタイプで着脱ラクチン。¥12600／ナイキ ジャパン



63.adidas

アディダスのスニーカーも劇的に進化。ブーツタイプが登場。¥13650／アディダス ジャパン（アディダス オリジナルス）



64.PATRICK

一見フツーのボアブーツだけど、ソールはスニーカーなので歩きやすい！ ¥9240／カメイ・プロアクト（パトリック）



58.NIKE

すれや汚れを再現したデッドストック風のデザインに胸キュン。¥16800／atmos girls ラフォーレ原宿（ナイキ）



59.PATRICK

メイド・イン・ジャパンのパトリックはシャチを彷彿とさせるルックス。¥20790／カメイ・プロアクト（パトリック）



60.CONVERSE

レザー製ワンスター。永遠の定番はどんなスタイルにもピッタリ。¥18900／コンバース



54.adidas

トレードマークの3本ラインを生かしたデザイン。リボンつき。¥9975／アディダス ジャパン（アディダス オリジナルス）



55.PUMA

型押し×スウェード製。バレエシューズをモチーフに作られたパンプスタイプのぺたんこスニーカー。¥7560／プーマ



56.le coq sportif

足に優しくフィットするバレエシューズスニーカー。ゴールドも今年らしくてマル！ ¥9450／ルコックスポルティフ



50.CONVERSE

メタルグリーンにスネークの型押し、シューレースはシルバー。¥9450／コンバース



51.adidas

合わせやすさで選ぶならシルバー。中敷きはカラフル！ ¥12600／アディダス ジャパン（アディダス オリジナルス）



52.NIKE

足首の自由度が高い変形ハイカット。星型パンチング×ゴールドでハイレベルを狙え。¥11550／ナイキ ジャパン



ライブに行くなら ブラックスニーカーでキメッ!



75.VANS
総パテントでクールなイメージ。足元にスタイリッシュなボリュームを作って。¥9345／ABC-MART (VANS)



76.adidas
アディダスのロゴ&マークを大アピール。¥13650／アディダス ジャパン (アディダス オリジナルス)



77.CONVERSE
オールシーズンはけるオールスター。スタイリングを選ばない優秀選手。¥5565／ビームス新宿 (コンバース)



78.K・SWISS
米国生まれのK・SWISSでキルティング風のアッパーを持つヒップなデザインを発見。¥9240／ムーンスター (K・SWISS)



79.ADMIRAL
スタイリッシュなデザインに定評のあるブランドの珍しいサイドゴアタイプ。¥8190／GETTRY HARAJUKU (ADMIRAL)



80.K・SWISS
5本ラインもブラックで統一。タイツやレギンスでカラーコーデを楽しむもよし。¥5565／ムーンスター(K・SWISS)



81.FRED PERRY
スポーツウエアの枠を超えたオシャレブランド。白ロゴマークが映える。¥9240／フレッドペリーショップ銀座



82.GRAVIS
脱いでもアピールできる、オレンジインソール！ シューホールも同色なのがニクイ。¥8400／グラビスフット ウェア



...bok
...しても負けな
...デル。黒をベ
...ックなスタイ
...スニーカーが
...スニーカー¥
...ック)・ブル
...メガネ¥8295
...ック 原宿店
...ース¥2940／
...nother NIC
...Tシャツワン
...／ROSE BU
...パンツ¥9240
...ARAJUKU

シーンに合わせてレッツ・コーデ!

ショッピングやライブなど、お出かけシーンをアクティブ&おしゃれに過ごすためのスニーカーをナビゲート。

SHOPPING

ショッピングにはおしゃれなチェックスニーカー



流行のチェックでシティーガール気分♪

65.CONVERSE
人気のチェックを足元にオン。トレンド要素をさりげなく取り入れるのが街スニーカーのルール！ スニーカー¥15750／コンバース カーディガン¥5670／ジーナシス Uネックニット¥13440／IRONY スカート¥4410／ヘザー 帽子¥4935／レプシィムローリーズファーム バッグ¥9975／ミスティック原宿店 タイツ¥840／Tabio(靴下屋)

66.spring court
ウール素材のタータンチェックでほっこり冬の足元作り。ロック系にも◎。¥10920／F.E.N. (スプリングコート)



67.VANS
定番モデル、オーセンティックも冬じたく。ツイードチェックで大人な足元を演出。¥7245／ABC-MART(VANS)



68.FRED PERRY
ベースはデッキシューズ。チェック&シューレースの赤が映える！ ¥8190／フレッドペリーショップ銀座



69.Onitsuka Tiger
ぼってりシルエット×巻き上がったアウトソールが特徴。¥13650／アシックス(オニツカタイガー)



70.CONVERSE
ジャックパーセルにもチェックが仲間入り。大人っぽい感じ。¥7245／コンバース



71.ADMIRAL
イギリス発スポーツブランドのもの。さりげない格子が素敵。¥8190／GETTRY HARAJUKU (ADMIRAL)



72.NIKE
チェックの部分使いもアピール力高し。ヘムにウールを使用した冬仕立ての1足。¥7875／ナイキ ジャパン



73.VANS
カラータイツと相性のいいチョコブラウン。今年らしいシルエットを楽しんで。¥9240／ABC-MART (VANS)



TRAVELLING

冬の旅行はガンガン歩けるトレッキングスニーカー



歩きやすさとおしゃれを追求。上級トラベラーの足元はコレ！

93.Onitsuka Tiger
ベースは冬山用靴。はき口アレンジを楽しんで。￥13650／アシックス（オニツカタイガー）



94.Onitsuka Tiger
昔のスキー靴を再現。足元にリッチなボリュームを。￥26250／アシックス（オニツカタイガー）



95.Onitsuka Tiger
アウトドアテイストのワークブーツスタイル。レトロな雰囲気にLOVE♥　￥14700／アシックス（オニツカタイガー）



96.PATRICK
'80年代にフランスでリリースされたスノーブーツ、ウィルヘルムのリメイク版。￥15540／カメイ・プロアクト（パトリック）



97.PATRICK
スリムなアウトドアシューズならコレ！　色展開にも注目して。￥19740／カメイ・プロアクト（パトリック）



92.PATRICK
デザイン性に優れたトレッキングタイプのスニーカーが人気！　本格的な山登りまではいかないけど、どんな道もガシガシ歩けて、旅行のお供にぴったり。スニーカー￥21840／カメイ・プロアクト（パトリック）コート￥20790／ビームス新宿　カットソー￥1995／ヘザー　デニム￥14700／チャオパニック 原宿店（Lee×Ciaopanic）ストール￥5880／ROSE BUD（コデロ）　帽子￥10500／CA4LA

98.adidas
アッパーにゴアテックスを用いた本格仕様。しかもオシャレ!!　￥19950／アディダス ジャパン（アディダス オリジナルス）



99.New Balance
バスケットシューズをアウトドアテイストにリフレッシュ。￥11340／ニューバランス ジャパン（ニューバランス）



100.New Balance
トレッキングシューズならではのボリュームが着こなしに華を添える。￥16590／ニューバランス ジャパン（ニューバランス）



JOGGING

ジョギングガールの足元を支えるハイテクスニーカー



スポーツタイムもオシャレじゃなくっちゃ★

84.Reebok
体幹を有効に使うだけでなく着地時の高い安定性を可能にしたシューズ。￥10290／リーボックジャパン



85.New Balance
ミッドカットでヒールをしっかりサポート。色もGOOD。￥11550／ニューバランス ジャパン（ニューバランス）



86.PUMA
とっても軽い！　とってもフィット！　日本人ランナーに適したディテール満載。￥10290／プーマ　ジャパン



87.adidas
クッション性に優れ走りやすいと評判。ランニング初心者にもどうぞ。￥9450／アディダス ジャパン（アディゼロ）



88.Reebok
体幹ランニングビギナーやゆっくり走りたい人にオススメなのはコレ。￥9240／リーボックジャパン



89.NIKE
シューレースをサイドに配した独特のデザイン。タウンユースもオッケイ♪　￥11550／ビームス新宿（ナイキ）



90.NIKE
屋内外、多彩なスポーツを快適にサポートしてくれるフィットネスシューズ。￥13125／ナイキ　ジャパン



83.adidas
日本人ランナー向けに開発された「アディゼロ」シリーズ。キュートなピンクでラン！ラン！ラン！　スニーカー￥9450／アディダス ジャパン（アディゼロ）ウインドブレーカー￥5145／ナイキ ジャパン ショートパンツ￥5565／リーボック レギンス￥1890／Tabio（靴下屋）ヘアゴム￥2625／SILAS&MARIA HARAJUKU

91.PUMA
走りの快適性を追求した女性専用モデル。白地にピンクでテンションの上がる1足。￥13440／プーマ　ジャパン



ソンノ内・女子力No.1♥
みっこと豪華スペシャルゲストとの
フォトストーリーが実現!



矢野未希子×桐谷健太×しずる

恋する年末年始♥ 着回し15DAYSストーリー

大切な人と過ごす機会の多いイベントシーズン、毎日を可愛く
ドラマティックに盛り上げ！　旬男子とみっこの恋の行方に注目です。

撮影／山口イサオ　ヘア＆メイク／YUTA..(CAROYS／みっこ、しずるさん分)　Go Utsugi(switch management／桐谷さん分)　スタイリスト／立石和代(みっこ、しずるさん分)　岡井雄介(桐谷さん分)　協力／EASE プロップス ナウ　●掲載商品の問い合わせリストはP156～







ん)ダウンベスト¥47
ースレス　ニット¥
シャツ¥43050／三崎
カミング スーン)　デ
39900／ディーゼル ジ
ディーゼル ブラック
下)　ブーツ¥31500／
原宿店（イレイ）

※設定、ストーリーはすべてフィクションです

登場人物

みっこ＆スペシャルゲストをご紹介！　理想の年末年始プランも聞きました♥

しずる 池田一真　しずる 村上純

芸人。青春コントでブレイク。●むらかみ　じゅん「クリスマスは気の合う仲間とケンタッキーに行きたい。池田は下戸なので連れていきません」●いけだ　かずま「イブは恋人と過ごしたい。元旦は車で見晴らしのいい場所へ登って初日の出を見ます」

桐谷健太（ケンタ）

●きりたに　けんた　1980年2月4日大阪府出身。俳優。『ROOKIES』平塚役を好演し話題に。2010年は映画『ソラニン』『BECK』の公開を控える。撮影ではみっこへの気遣いと繊細な演技でスタッフを魅了。趣味は旅と妄想。●年末年始は？「ゆっくりしたい。実は家族水いらずで温泉に行く約束をしてるんです。それ以外の予定ナシ。本当です。恋人がいたら、普段よりいい店でご馳走します！　いつも自然体な子が、ぐっときれいになる、年末マジック？　あの特別な感じはうれしいです」

矢野未希子（みっこ）

●やの　みきこ　1986年12月4日大阪府出身。モデル。フェミニンなルックスに、関西気質のさっぱりキャラのギャップも魅力。●年末年始は？「クリスマスデートしたら即・実家に帰省して、親と過ごしたい！　地元で久々に会う友達とはお泊まり＆朝まで飲んだりとかもできるといいな♥」

ファーは取り外しOKの3WAY。¥26250／
ミネ新宿2店　B ファーつきで女子力&
感3割増し♥　¥6993／アース ミュー
エコロジー新宿　C ワンピも黒ベースなら
ト対応！　¥14910／snidelルミネ新宿
明るいギンガムチェックは重くなりがちな
助け役。¥14490／アルバローザ ジャパ
めの七分袖Tはシーズンレスアイテムの
6825／arl.(rich)　F トレンドのバルー
色&光沢素材でちょい派手が◎。¥15
エルチェンジズ渋谷店　G 冬の本命ツイ
ョーパンなら着回せる！　¥8925／オン
(ローズブリット)　H ブーツインできる
正解。ダメージ加工で程よくカジュアル
アース ミュージック&エコロジー新宿





12/18

「おつき合い、はじめました。」

ケンタとは地元・大阪トークで意気投合！
気づいたら恋に落ちてた。年上だけど、
実はシャイ。照れると急に可愛くなるの

C F K L O

衝撃の告白も成功率UP!? 冬デートの鉄板CDはやっぱりワンピ×ブーツ。男子が触りたくなるファー小物投入もアピール力高し。[ロケ協力／GOTHAM GRILL ☎03(5447)0536]本格志向のNYバーガーを気軽に楽しめる、恵比寿の人気店。

Iバックフリルのパンプスで華やか。¥15750／ナノ・ユニバース 東京(セントレ アマラント) **J**今年人気の足首折り返しボアで全身バランスUP。¥7990／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 **K**柔らかブラウンスウェードは男子ウケ◎。¥38850／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店(レオネッロ バランティ) **L**リボンとスタッズで甘辛どちらもOK。¥10290／Dgrace **M**チャームつきの小さめボストン＝鉄板愛されBAG！ ¥5145／ビームス新宿(レイ ビームス) **N**恋愛に効く差し色はピンク！ ¥4935／トランテアン ソン ドゥ モード **O**ピュアなポンポンファーはデートシーンに。¥5775／スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店 **P**コーデの仕上げにニットベレー。¥2940／トランテアン ソン ドゥ モード **Q**可愛く見せたい日はファー小物投入！ ¥5040／スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店(アンバー) **R**ビジューつきカチューシャでテクいらずのイベント対応ヘアに！ ¥2625／アナザーエディション 原宿本店 **S**華ワンピにもカジュアルTにも合う。¥6090／Dgrace **T**万能ブラックレギンスを1足。¥1050・**U**タイツは"黒以外"があか抜けコーデの法則！ ¥1470／Tabio(靴下屋) **V**小ぶりのプチアクセは顔回りをきゃしゃに見せてくれる。盛り上げ感のあるゴールドで。¥2400／アクセサライズ原宿店 **W**長さを変えて3WAY。¥11550／エルゴット(クレデュ クレ) **X**個性派ニット小物でコーデにおしゃれ度＆遊び心プラス。¥3150／アナザーエディション 原宿本店







12/19

「2人のはじめてのクリスマス」

ケンタの驚く顔が見たくて、
こっそりパーティー準備中！

B E H K M P V X

▶オフの日のひとりショッピングは、あったかニット小物を組み合わせてテンションUP ↑↑ ［ロケ協力／代官山クリスマスカンパニー ☎03(3770)1224］ みっこが手に持っている靴下（¥1890）ほか、クリスマスを盛り上げる雑貨が揃う。

12/20

「年末セールで女子力チャージ！」

お店でケンタの服を探す自分に、
友達も私自身もオドロキだぁ

A C J M T W

◀ケンタはスタイルがいいから、あれもこれも似合いそう♥「いつも自分の服と靴しか興味ないみっこが！」って友達にからかわれたけど、もちろんセールでは自分の分を購入。天気もいいし、Aのファーを外して街アウター風にアレンジ。



12/21

「プレゼント探し！
絵本とか、どうかな？」

見かけによらず（？）読書家の
ケンタには、サンタさんの絵本
もいいかも？ う～ん、迷う！

E G J L P U

は斜め掛けで本気物
ド！ チェックシャ
からのぞくカットソ
バランス。［ロケ協力
ヨンハウス東京☎03
6409］ 圧倒的な絵本
えは一見の価値ア
のレストランでは、
の特別バイキングも。













12/22

「クリスマスに会えない恋人なんて!?」

今日はケンタとデートのはずが、電話１本でドタキャン！　それどころか、当分会えないって……バカッ！

CNRUW

すぐ電話してきたら許してあげようと思ってたのに……かかってこない！（怒）バーティーの準備もプレゼントもムダになっちゃった。ピンクの大判ストールにデートワンピでハッピーオーラMAX、のはずが……。

コート￥71400／サトル タナカ　ストール￥31800／三崎商事（カミング スーン）



12/24

AEFILU

花屋の店員さん、まさかまさか青春コントのしずる池田くん？　ど～しよ～ファンなんやけど！　花を愛でつつ、すっかり仲よしに。[ロケ協力／essence87☎03(5447)8787]　実在するフラワーショップですが、しずる池田さんは店員さんではありません。





「花束ひとつ、くださいな！」

世間は恋人たちのイブ。本当はケンタからもらいたかったけど、いいもん！　店員さ～ん！



12/23

「恋って甘いばかりじゃないのね」

あれから何度電話しても通じない……

DEGJNUV

友達の誘いは全部断
ったし、マネージャー
事ください！　え、
て無理？……ですよ
もしやシングルベル
スイートなお菓子を
も、心はビター。全
クロにならないよう
ールをぐるぐる巻い

25

「友達になったしずると」飲みに行ったよ～！」

ずるの２人が誘ってくれて
気出た☆　友達とはしゃぐ
リスマスも楽しいねっ

E F I T V

キャン以来音信不通のケン
んか忘れて、飲んじゃえ！
上がりすぎて一緒にコント
ない?って誘われちゃった。
協力／Bar Black Panth
03(6416)0042]　恵比寿の
くの隠れ家バー。芸人さん
ライベートで訪れることも。





どうも～しずる池田です。
お笑いやってます。下戸です。
昔急性アルコール中毒で運ばれて
以来、一滴も飲んでません!
好きになった子がタイプです。
相方にはブス専とか言われてる
けどそんなことないです……たぶん。
よろしくお願いします!

村上です☆　彼女募集中です!
っこちゃんみたいにお酒に強くて
緒に騒げる女の子が好きです!
はちゃんと女らしいのが好きです!
ええ、みっこちゃんみたいに!!
日おもしろいメール送るんで、
メルアド教えて～!!



B E G I L R T W

しずる村上くんに「大切な話があるので来てほしい」って呼び出されて行ったら、いきなり花束を渡されて告白ムード!?……あれ、車にいるのは池田くん？　キラキラ光るカチューシャやゴールドチェーン使いは大人な夜デート（？）にぴったり。

「いきなりの告白！マジで〜!?」

「友達から始めてください」って、彼がいるのに、どうしよう!?

村上　「そして３人目のしずるメンバーとして一緒にお笑い界の一番星を目指そう！」

みっこ　「ええ！？　愛の告白じゃないの〜!?」





みっこ　「お笑いも魅力的だけど、モデルの仕事が一番スキなの。ごめんなさい！」



池田「…花束、役に立たなかったな」

村上「お前にやる」

池田「いらんって」



「撮影の待ち時間＝恋バナTIME♥」

昨日のしずる村上くんからメールが届いてる〜！

A C H K M V

ロケ撮影の間もケンタの連絡を待って、
気にしちゃう自分。と、村上くんからの
メールが！　仲よしメイクのYUTA..さ
談したら、気分転換してきな、って。うき



「村上くんから届くメールが笑えて、不覚にもキュン。会うだけなら、いいかな?」

今日はお休み。しずるが出てるDVD、借りてみよっと

B D H J M P

お笑いネタ満載のメールに大ウケ
ーデはいちばん上だけ留めて、ボ
［ロケ協力／HMV渋谷☎03(5458)
ューアルしたばかりの店舗ではイベ



12/29

「そろそろ実家に帰ります」

今年もいろいろあったな～。
これから地元、大阪に帰るよ。
ケンタ、今ごろどこで何してるの？

ADH IMQ

ケンタとつき合うことになったり、お笑い界にスカウトされたり、2009年もいろいろあったな～。女の子は冷やしちゃダメ、がログセのおばあちゃんにも見せてあげたい、もこもこイヤーマフに、清潔感のあるシャツCDで里帰りの装いに。



12/30

元の友達と飲み会」

は家族と親孝行ランチ、
は飲み会！　みんなオモ
て。大阪ほんま最高やで♪

BCMST

▲地元に帰るとつい、フツーの会話でもオチを探しちゃう。笑いも食べ物もファッションもこだわるのが大阪人の血！　がっつり食べても、太ベルトでほめられボディラインをキープ！



2/31

越しソバを食べて、うとうと」

いっぱいでうたた寝してたら
ケンタが登場。そして起きたら
が残ってた！　これは現実……？

DET

気心の知れた地元仲間の家で年越しパーティー。リラックス度MAXの楽ちんCDで、いつの間にかうとうと……。夢で楽しくデートしてたらケンタから電話。初夢が正夢になるって本当？



「…待

「こんなに
ほったらかすなん
もう知らない！」



「ほら、ぬれる



2010 1/1

「お正月
仲直り」

海外ロケから帰
そのまま大阪ま
かけてきたケン
今回は許してあ

A C F I M

「今大阪だし、言い訳しても
いから！」ってメールした
ントに追いかけてきてくれ
「世界チロリン滞在記のロ
地すぎて、電話も何もでき
ごめん！」謝りながらも
をしてるケンタはキラキラ
年上なのに子どもみたい
ってきても、ファーアウ
もぽかぽか。しょ〜がない
許してあげるから、これ
ろんな仕事の話、聞かせ

(桐谷さん)ジャケット¥39900／モーテル　トップス¥37800／ディーゼル ジャパン（ディーゼル ブラック ゴールド）　チノパン¥18900／アドナスト(ホワイトライン)　ブーツ¥31500／イレイ 原宿店　帽子／本人私物

「カゼひくなよ」

「うん」

「そんで…ずっと
オレのそばにいろよ」

「うん♥」



A HAPPY NEW YEA



Disneyland RESORT IN CALIFORNIA

カリフォルニア ディズニーランド・リゾート

★パラダイス・ピア

リフォルニアをテーマにしたパーク内で、開放感のあるビーチやノスタルックな遊園地を再現したエリア。2種類の楽しみ方が選べる巨大観覧車ミッキーのファン・ウィール」や、大人気アトラクション「トイ・ストーリー・ニア!」など、カリフォルニアの魅力を体感すれば、気分はHappy!

★マッターホーン・ボブスレー

ッターホーンの雪山をシートベルトなしで駆けける世界初のスチール製ローラー・コースター。男との遭遇や、エキサイティングな演出がたっぷり。叫度の異なる2つのコースで楽しみは2倍に!





Finding Nemo Submarine Voyage is inspired by Disney・Pixar's "Finding Nemo."
ⒸDisney/Pixar

ファインディング・ニモ・サブマリン・ヴォヤッジ

艦に乗って海底探検の旅へ。色鮮やかな熱帯魚や美しいサンゴがあふれる海中は、に映画「ファインディング・ニモ」の世界。音声探知機から聞こえる魚たちの愉快な話に耳を傾けながら、ニモを探しに出かけよう!

ファンタズミック!

ウォータースクリーン、レーザー光線など特殊効果を駆使大迫力のスペクタクル・ショー。ディズニー・キャラクターダンサーも総出演し、感動のフィナーレまで目もハートもけ! 楽しい一日の締めくくりに!!





★カリフォルニア・スクリーミン

スタートからわずか5秒で時速90kmまで加速する絶叫ローラー・コースター。"スクリーミン(叫ぶ)"の名の通り、クライマックスには巨大なループを、ぐるりと一回転するアトラクションはスリル満点!



フレンドリーなキャラクターたちがゲストを温かくお出迎え。ハグしたり、サインをもらったりして素敵な思い出を作ろう! もちろん、記念撮影も忘れずに。
ⒸDisney/Pixar

★ピクサー・プレイ・パレード

「モンスターズ・インク」や「トイ・ストーリー」など、ディズニー・ピクサー映画の人気キャラクターたちが大集結。水やシャボン玉を使った賑やかな演出にゲストも大喜び! ぜひ最前列の"特等席"で!



ⒸDisney/Pixar

★ディズニーランド・パーク　★ディズニー・カリフォルニア・アドベンチャー・パーク

Disneyland USA



未体験の魅力がまだまだいっぱい!!

世界中で夢を与え続けるディズニーのテーマパーク。
その誕生の地である
「カリフォルニア ディズニーランド・リゾート」は、
燦々と太陽が降り注ぐ穏やかな気候の中、
魅力あふれる2つのパークがゲストを待っています。
人気キャラクターたちのショーや、
エキサイティングなアトラクションの数々。
“世界で一番ハッピーなリゾート”へ、さぁ出かけよう!



★ディズニー・アラジン：ミュージカル・スペクタキュラー

2000人収容のステージ型シアターで行われる、ディズニー映画「アラジン」のミュージカル・ショー。客席の上をアラジンたちが飛ぶシーンやジーニーの七変化など、再現される名場面の数々に大興奮!



★セレブレート・ア・ストリート・パーティ

色とりどりのバルーンやリボンで飾られたメインストリートUSAを、ディズニー・キャラクターたちがご機嫌なロックのビートに合わせてダンスしながらパレード。ギターやドラムのリズミカルな演奏に乗って一緒に踊れば、パーティの盛り上がりは最高潮に!

★グリズリー・リバー・ラン

8人乗りのラフト（ゴムボート）に乗って激流下りが楽しめる、びしょ濡れ覚悟のアトラクション。突然の急カーブや水しぶき、滝つぼへのスプラッシュに、大絶叫間違いなし!

その他の施設やショー＆南カリフォルニアの人気スポットの情報は、ホームページで!

まだまだ紹介しきれないほど魅力がいっぱいの「カリフォルニア ディズニーランド・リゾート」。アトラクションやショーの詳細は、ホームページをチェックして! リゾート周辺の人気スポット情報も満載です。

www.disneyland.jp

～ウォルト・ディズニーとディズニーランドの誕生～

1955年の開園以来、5億人以上の人々をもてなしてきたディズニー・テーマパーク。その誕生は、創設者ウォルト・ディズニーが兄とともに映画スタジオを設立したことから始まりました。ミッキーとミニーは、そのスタジオで誕生。やがて、アニメを観た視聴者から「ミッキーとミニーに会いたい」との声があがり、大人と子供が一緒に遊べるアミューズメントパーク、ディズニーランドがついに誕生したのです。



こんな"結婚"だってある。
婚活中の女子必読!!

作家の貴世は「結婚小説」に挑むが、男性経験の少なさゆえか、
書きあぐねている。そんなある日、蕎麦打ち合コンに潜入取材。
急性蕎麦アレルギーでの途中退場がきっかけとなって、
出会った映像作家と恋におち、結婚がみえたが…。
彼女の奮闘と決断を軽妙に描いて爽快な読み応えの最新長編。

自分らしい結婚を模索した末の"選択"とは?

結婚小説

中島たい子

好評発売中●定価1,260円



男はわかってくれない、この微妙でフクザツな女心…。中島たい子の本。



漢方小説

★第28回すばる文学賞受賞作

心が風邪をひいたら…読む処方箋。

元カレの結婚話を聞いた時から、原因不明の体調不良に…。悪戦苦闘する脚本家が行きついた先は!?
●定価1,260円/集英社文庫●定価420円



そろそろくる

月経前症候群 PMSに向き合う女性の体と恋。

仕事も減り気味なイラストレーターの私。"そろそろくる"ころ、感情のコントロールがきかなくなり…。
●定価1,260円/集英社文庫●定価420円



この人と結婚するかも

この「ドキドキ」って、勘違い!?

男性と出会うたびに結婚の妄想を抱く女性を描く表題作他、男の勘違い「ケイタリング・ドライブ」。
●定価1,260円



目指せ！ニキビゼロのうるすべ美人！

non・no × ettusais

ナチュ♥かわ肌新聞

Vol.8

優秀ベースケアで赤みのないすっぴん風美肌に

撮影／ケビン・チャン（静物） 山田英博（モデル） 朝日山雅子（コンセイエール） ヘア&メイク／遠田まゆ美 モデル／森山沙月（ノンノ・ビューティーモデル） スタイリスト／山田祐子 取材・文／増本紀子（alto）

簡単！テクニックいらずでナチュラルな美肌を演出

ニキビあとや頬の気になる赤みをすばやくフラットに隠して、素肌をキレイに見せたい！ そんな願いをかなえる二つの優秀アイテムがこれ！

フラットデザイン カラーチェンジャー

ごく少量で肌の赤みを均一に補整。振って使う二層タイプで肌がうるおいながら、キレイな仕上がりが持続。SPF12・PA++ 15mℓ ¥2625

フラットデザイン リキッド

ニキビあとや毛穴などの色ムラをしっかりフラットにカバーするのに自然な仕上がり。スポンジつき。SPF18・PA++ 全7色 30mℓ ¥3675



- ACコントロールオイル配合
- ノンケミカルUVカット
- ニキビのもとになりにくい処方
- アレルギーテスト済み、無香料

スキンケアで色ムラのない透明肌に！

薬用アクネ ホワイトシューター

▶ニキビを防ぎながら、透明ななめらか肌へ導く薬用美白化粧水。「大人のニキビ」予防と美白ケアのWの効果が。170mℓ ¥2940［医薬部外品］



薬用アクネ ホワイトセラム

▶角層のバリア機能を高めながら、ニキビあとの気にならない肌に導く薬用美白美容液。特に気になる部分に。15mℓ ¥3675［医薬部外品］



- 「美白」とはメラニンの生成を抑え、シミ、ソバカスを防ぐこと。
- ACコントロールオイル配合
- ニキビのもとになりにくい処方
- アレルギーテスト済み、無香料、無着色、弱酸性

※すべての方がニキビにならない、アレルギーが起きないというわけではありません。



今月の先生は
エテュセアドバイスショップ新宿マルイ 本館
コンセイエール 鴇田さん

ナチュラルなのに、肌の赤みをしっかりカバーし、つるん肌に見せてくれる、最強ベースケアの組み合わせです

Q 頬の赤みが目立つのはどうして？

A 急激な温度差で血流の調整がうまくいかないか

皮ふ表面に近い毛細血管は、外気の温度変化により、広がったりしたりするもの。この時期は、室内と屋外との急激な温度変化にできず、血液がたくさん流れ、赤みが目立ちがちに。ニキビの炎分は血流が多くなっているので、ニキビあとも目立ちやすいので

Q 簡単に赤みをカバーするには？

A コントロールカラーとファンデーションをW使い

赤みが気になるからといって、ファンデーションを厚塗りするのG……。ナチュラルでカバー力のあるアイテムで仕上げて。色くしない黄み系のコントロールカラーと、極薄スポンジでつけるリドファンデーションなら、ナチュラルなつるりん美肌に！



コントロールカラーで色

◀化粧下地の後、ファンデーショの前に、米粒1つ分を指先に取り赤みのある部分に軽くたたき込ようになじませる。ごく少量でO

スポンジ使いでなめらかに

▶リキッドファンデーションをスポンジに取り、片頬3か所程度にのせたら、コットンのように持ち、中心から外側へ一気にのばして。



「大人のニキビ」とスムーズなお通じの関係って？

教えて！ニキビのマメ知識

食生活&ストレスレスを心がけて美肌キープ

ニキビと便秘って、切っても切れない関係なんだって。便秘は、体内の代謝が鈍るのが原因で、老廃物をうまく排出できないと肌にも悪影響があるそう。でも、それを気にしすぎるとストレスの原因になって、ホルモンバランスが乱れることもあるっていうから、ややこしいよね。毎日の食事で食物繊維をとったり、朝コップ１杯の水を飲んで腸に刺激を与えたり、生活習慣を見直して美肌を目指そう！



この号で紹介した、「フラットデザインカラーチェンジャー」を使用し、感想をエテュセにレポートしてくれるモニターの方を20名募集いたします。普段の赤みの状態とケアについても教えてね。詳しくは左のQRコードまたは、http://www.ettusais.co.jpまで

「大人のニキビ」肌悩みや、スキンケア・ベースケアに関する質問は「ニキビゼロ」までメールをお送りください。今後の連載の参考にさせていただきます。nikibizero@ettusais.co.jp

お問い合わせ先／フリーダイヤル（携帯電話からも通話可能）☎0120-074316（平日10:00～17:00） エテュセWEBサイトからもショップ照会・カタログ請求ができます。http://www.ettusais.co.jp


GREE
ケータイで庭いじり
無料
19page.com
芽が生えます
花が咲きます
池も置けます
庭が彩ります
ハコニワ
無料で
今すぐ楽しめる!!
▶QRコードからアクセス▶
空メールを送信!!
ga@gree.jp
※ドメイン指定受信をされている場合には「gree.jp」を登録していただく必要があります。
グリー株式会社　〒106-0032 東京都港区六本木4-1-4 黒崎ビル5F　http://gree.jp
©2007-2009 GREE,Inc.
※ゲーム画面はイメージです。※docomo・au・SoftBankからアクセス可能です。※機種によりご利用できない場合がございます。※パケット通信料はお客様のご負担となります。※一部コンテンツは有料です。※お客様からいただいた個人情報は当社との円滑なコミュニケーションを目的として使用させていただきます。詳細は当社ホームページよりご確認ください。※利用規約、プライバシーポリシー、GREE7つの約束をよくお読みの上、ご利用下さい。

★ハッピーニューイヤー占い★

2010年の運勢＆「ラブランキング」を大発表！！



365日 誕生日占い大辞典

監修・水晶玉子
東洋、西洋の枠を超え、数々の占いを研究。西洋占星術と数秘術を組み合わせた「誕生日占い」は、バージョンアップしてノンノ誌上3年ぶりの登場！　著書に『いいことばかり起きる女になる！』（集英社）など多数。

新年に誕生日からのメッセージ。あなた自身についてはもちろん、ラッキーデー＆キーワードも。ステキな一年のスタートを！

文／水晶玉子　イラスト／東ちなつ（pict-web.com）　撮影／山下コウ太　お菓子製作／星谷菜々　撮影協力／竹田由佳

1位〜366位 2010年

ラブランキング・大発表！

女の子が一番気になるのは、やっぱり、LOVEのこと♡ あなたの誕生日は全体の何位？ ラッキーキーワードを参考にして、ますます運気UP！

1位 3/14生まれ

男性も女性も！ひきつける力が

2010年のあなたには異性だけでなく、同性もひきつける不思議なオーラが。自分の好きなことに一生懸命になる姿は誰もが愛さずにいられない。イメージチェンジ作戦も大成功。

絵の具 / パーティー / マクロビ

2位 3/15生まれ

自分からアプローチして大正解

ロマンティストなあなたを心から酔わせてくれる恋の訪れ。ピンとくる出会いがあったら意思表示を。きっと彼も同じ気持ちなはず。2010年あなたのアプローチを断れる男性はいない。

グラデーション / トムヤムクン / 風船

3位 2/28生まれ

春までの努力が秋〜の成功の鍵

ラブチャンスを呼び込むのは春までのあなたのチャレンジ精神。そこで行動範囲を広げることが素敵な出会いにつながるはず。秋から年末まではモテモテの中から最高の彼をゲット。

パスポート / ギャラリー / 縄跳び

- **4位 11/25生まれ** 体育館 / 引っ越し / 液晶テレビ
- **5位 3/17生まれ** スリミングローション / 圧力鍋 / スケッチブック
- **6位 3/16生まれ** スケルトン / 美術館 / ボンボンショコラ
- **7位 11/16生まれ** 可愛いパッケージ / マンガ本 / パール
- **8位 2/27生まれ** 銭湯（スパ） / オーディション / 電気ケトル
- **9位 2/21生まれ** 虹（のモチーフ） / キュロット / ミント味
- **10位 3/2生まれ** 森林浴 / カロリー制限 / シール
- **11位 2/19生まれ** ボランティア / ベレー帽 / ミックスジュース
- **12位 2/20生まれ** 大豆製品 / タロット / つけまつ毛
- **13位 2/22生まれ** ダウン / タンブラー / 旅行地図
- **14位 2/23生まれ** バスタオル / オレンジ（味） / 絵本
- **15位 2/24生まれ** DVDセット / ラテアート / ピルケース
- **16位 2/25生まれ** カジュクール / 人気ブログ / シャンパングラス
- **17位 2/26生まれ** デジカメ / 懐石料理 / フェイクファー
- **18位 2/29生まれ** 音符や楽器のモチーフ / システム手帳 / 低脂肪牛乳
- **19位 3/1生まれ** マドレーヌ / 猫カフェ / ワイングラス
- **20位 3/3生まれ** ディナー / 四つ葉のクローバー / ハンドクリーム
- **21位 3/4生まれ** 当日券 / ヨーグルト / 目薬
- **22位 11/23生まれ** おしゃれなルームウエア / 不動産屋 / 地ビール
- **23位 11/24生まれ** インテリアショップ / ラーメン店 / 鉢植え
- **24位 11/26生まれ** フロアライト / カーシェアリング / ご当地キャラクター
- **25位 11/17生まれ** アミューズメントパーク / つけ麺 / ネックレス
- **26位 3/8生まれ** ファンタジー小説(映画) / トランポリン / スパークリングウォーター
- **27位 3/11生まれ** 似顔絵 / 新製品 / サンドイッチ
- **28位 3/5生まれ** ガラス小物 / コーム / お風呂テレビ
- **29位 3/6生まれ** きらきらビーズ / シネコン / ボディクリーム
- **30位 3/7生まれ** イタリアンレストラン / 写真展 / 納豆
- **31位 3/9生まれ** 大ヒット作品(グッズ) / ジンジャーエール / 美容液
- **32位 3/10生まれ** セレモニー / リサイクルショップ / スープカレー
- **33位 3/12生まれ** 壁画 / ファッション雑誌 / 白湯（さゆ）
- **34位 3/13生まれ** クラシック音楽 / ボート / 野菜ジュース
- **35位 7/22生まれ** おみやげ / 食べ放題 / アイロン
- **36位 7/23生まれ** グラウンド / 扇風機 / シュシュ
- **37位 7/25生まれ** 献血 / 古着ショップ / クリアファイル
- **38位 7/26生まれ** ランジェリーショップ / 蛍光ペン / ひまわり
- **39位 7/24生まれ** シグネチャーリング / 懸賞 / キャミソール
- **40位 11/18生まれ** ラズベリー / ミュージカル / 体温計
- **41位 11/20生まれ** 戦隊ヒーロー / いちご（味） / スキーウエア
- **42位 11/22生まれ** ビキニ / 風鈴 / ムーンストーン
- **43位 7/16生まれ** 寺院巡り / 天体望遠鏡 / スライサー
- **44位 7/17生まれ** 陶芸 / 池のある公園 / 扇子
- **45位 7/18生まれ** ベランダガーデニング / 検定試験 / キッチンクロス
- **46位 7/19生まれ** マンゴー / 占い / 絵葉書
- **47位 11/19生まれ** ダンススタジオ / メノウ / マスカラ下地
- **48位 6/21生まれ** 年上の人・先輩 / ヘッドスパ / バラ
- **49位 10/28生まれ** 一点もの / 前髪を作る / シフォンブラウス
- **50位 11/3生まれ** 腹巻き / キャラクターストラップ / ローズクォーツ
- **51位 10/24生まれ** 歯医者 / マンガ喫茶 / ウエッジソール
- **52位 10/25生まれ** 除菌スプレー / ライブ / タンクトップ
- **53位 10/26生まれ** ゲームセンター / ピンクトルマリン / 絵の具
- **54位 10/27生まれ** ヘアサロン / 絵文字 / ロングカーディガン
- **55位 10/29生まれ** オーダーメイド / 花（のモチーフ） / プレストパウダー
- **56位 10/30生まれ** ミュール / ふりかけ / バスローブ
- **57位 10/31生まれ** キャラクターTシャツ / コンシーラー / ベリーダンス
- **58位 11/4生まれ** ステープラー / サイクリング / リキッドアイライナー
- **59位 5/24生まれ** テーラードジャケット / くるみ / 新聞
- **60位 6/5生まれ** パイナップル / 鉄道 / ヨガ
- **61位 5/27生まれ** 日本の伝統芸能 / チキン（のキャラクター） / トレンチコート
- **62位 6/8生まれ** フレンチレストラン / 自転車 / オルゴール
- **63位 5/21生まれ** ドライブイン / 書道 / ニット帽
- **64位 5/22生まれ** テレビや雑誌への投稿 / 季節の行事 / レザージャケット
- **65位 5/23生まれ** 観覧車 / ヘアピン / 余白の多い手帳
- **66位 5/25生まれ** タクシー / ツインニット / パンダ(のモチーフ)
- **67位 5/26生まれ** 昭和のヒットソング / 旗（のモチーフ） / ガーベラ
- **68位 5/28生まれ** 東京タワー / フープピアス / 辞書
- **69位 5/29生まれ** ブリーフケース / バイク / バングル
- **70位 5/30生まれ** キウィフルーツ / 展望台 / パンプス
- **71位 5/31生まれ** 田園 / モノグラム / 民芸品
- **72位 6/1生まれ** 仏像 / 部活 / リボン
- **73位 6/2生まれ** 銅像 / 女子会 / シェーバー
- **74位 6/3生まれ** ランキング / お花見 / バレッタ
- **75位 6/4生まれ** アボカド / 花火大会 / ストライプ
- **76位 6/6生まれ** パパイヤ / ライブDVD / クラッチバッグ
- **77位 6/7生まれ** チャット / 華道 / あんみつ
- **78位 6/9生まれ** ブランドショッピング / 恋愛小説 / ドライハーブ
- **79位 6/10生まれ** シナモン / オフィス街 / ネズミのキャラクター
- **80位 6/11生まれ** マドレーヌ / 展望レストラン / ベレー帽
- **81位 6/12生まれ** ドラジェ / デパート / 数字のモチーフ
- **82位 6/13生まれ** コンフィチュール / お笑いライブ / 王冠のモチーフ
- **83位 6/18生まれ** ベランダ / 茶道 / コサージュ
- **84位 11/12生まれ** IDケース / コスメカウンター / ゴールド
- **85位 11/5生まれ** マスキングテープ / 一点もののグッズ / ピクニックバスケット
- **86位 11/6生まれ** テント / カラーマスカラ / ピンバッジ
- **87位 11/13生まれ** 着ぐるみ / ヨットパーカー / ハートのモチーフ
- **88位 11/14生まれ** テーマパーク / ラメ / ご当地ストラップ
- **89位 11/15生まれ** ペーパークラフト / フラメンコ / 湯たんぽ
- **90位 11/9生まれ** アニメキャラのフィギュア / バーベキューセット / 巻き髪
- **91位 11/21生まれ** フルーツ牛乳 / 劇場 / ゴルフクラブ
- **92位 11/1生まれ** Gジャン / ピアノ / チャーム

219位 8/29生まれ 骨盤矯正 りんご チェーンバッグ	205位 5/9生まれ すき焼き ドーム球場 ブタ(のキャラクター)	191位 5/11生まれ はす（蓮根） バレーボール カルチャーセンター	177位 7/13生まれ 長電話 ブレッドナイフ 星のモチーフ	163位 2/3生まれ ベストアルバム ステンレスボトル かごバッグ	149位 8/11生まれ 身分証明書 ノートパソコン ジャージ	135位 8/3生まれ アイスクリーム 京都観光 エナメルリムーバー	121位 7/21生まれ 動画サイト バンダル 海外ドラマ	107位 12/8生まれ 芝生 ソファ 馬（のモチーフ）	93位 11/7生まれ オペラグラス フリルブラウス トランプ
220位 8/31生まれ ミニチュア物 ストレッチ マフラー	206位 4/21生まれ フォンデュ バスツアー 網タイツ	192位 5/12生まれ シーツ&布団カバー カクテル 電卓	178位 7/11生まれ レンタルショップ てんとう虫 資格試験	164位 1/23生まれ コイン お菓子作り デオドラントスプレー	150位 12/18生まれ クッション フードプロセッサー ストラップシューズ	136位 8/6生まれ ロッキングチェア 折りたたみ自転車 オリーブオイル	122位 6/17生まれ すいか クラシックコンサート ヘアワックス	108位 12/2生まれ 市場 マシントレーニング 写真立て	94位 11/8生まれ チャイナドレス 日光浴 宝くじ
221位 9/6生まれ お汁粉 アーユルヴェーダ マイ箸	207位 4/22生まれ お祭り 取り寄せグルメ アンクレット	193位 5/13生まれ ひざ掛け コーラス 回転寿司	179位 7/12生まれ ブックベルト お墓参り 世界地図	165位 1/24生まれ 体重計 トートバッグ 招き猫	151位 12/19生まれ サボ モビール ワインオープナー	137位 7/27生まれ おしゃれなTシャツ 付箋 サングラス	123位 6/19生まれ プラネタリウム クイズ番組 リトルブラックドレス	109位 12/11生まれ 海が見える場所 掃除機 ブーツキーパー	95位 11/10生まれ クラブ ビーチマット スネーク（蛇）のモチーフ
222位 9/7生まれ しおり 早起き マキシワンピース	208位 4/23生まれ 香水 抹茶味 チューリップ	194位 5/14生まれ サイドテーブル お好み焼き オーケストラ	180位 7/14生まれ リゾートホテル 脱毛 駅弁	166位 1/25生まれ こんにゃく ニットワンピース 雑誌の付録	152位 7/1生まれ 博物館 ヘアワックス カートバッグ	138位 7/28生まれ ドーナツ メンズフレグランス USBメモリ	124位 12/17生まれ パネルヒーター エプロン 雑穀米	110位 11/28生まれ アートフレーム ホームパーティー じょうろ	96位 11/11生まれ スキー エンブレム メイクアップブラシ
223位 9/8生まれ エコバッグ ラジオ体操 ハイネック	209位 4/24生まれ 居酒屋 ペンケース ウィッグ	195位 5/20生まれ グルメノート ソフトボール ネックウォーマー	181位 7/15生まれ デューティーフリー(DFS) ポスター 韓国料理	167位 1/26生まれ アクセサリーボックス ビストロ 脂取り紙	153位 8/17生まれ アニメ番組 ゴルフウエア フルーツタルト	139位 7/29生まれ カーアクセサリー キャンディ ウエスタンブーツ	125位 12/5生まれ キッチンクロス ドキュメンタリー番組 観葉植物	111位 11/29生まれ ソーイングセット ドライブ ドーナツ	97位 2/18生まれ ジャズ 遊覧船 花柄スカート
224位 9/9生まれ 上質のコットン オイルヒーター レモンパイ	210位 4/26生まれ キャミワンピ 同人サイト 取り皿	196位 9/2生まれ 期間限定商品 岩盤浴 キャンドル	182位 1/21生まれ コロッケ 化粧直し 貯金箱	168位 1/27生まれ 清水買い パティスリー コスメポーチ	154位 2/9生まれ 夕焼け スーパーマーケット ドライフルーツ	140位 7/30生まれ スポーツジム シャツワンピ 眼鏡	126位 12/16生まれ ポンチョ 一人用ソファ ランチョンマット	112位 11/30生まれ マグネット 留守番 料理本	98位 6/14生まれ 畳 ブランドストラップ モンブラン
225位 9/10生まれ 動物園 姿見 梅酒	211位 4/27生まれ たこ焼き モカシン iPod	197位 9/5生まれ ボレロ ベッド ジャスミンティー	183位 1/29生まれ 剣道 レースハンカチ ガイドブック	169位 1/30生まれ 食べ放題 コースター デジタルフォトフレーム	155位 2/12生まれ サル（のキャラクター） 家電量販店 ハサミ	141位 8/1生まれ 携帯ゲーム 小顔マッサージ スタジャン	127位 8/12生まれ 防虫スプレー 手作り名刺 チーズケーキ	113位 12/1生まれ 箸置き シルバー ガーデニング	99位 6/15生まれ コンテスト 焼き肉 壁掛け時計
226位 9/12生まれ 浄水器 梅干し 刺繍	212位 4/30生まれ 桜 ルームシェア チョコ味	198位 9/1生まれ 人間ドック もこもこブーツ ボタン	184位 4/28生まれ スポーツクラブ シュークリーム マスカラ	170位 2/1生まれ ハイビスカス プリンター マグカップ	156位 2/8生まれ いなり寿司 オーガニック カードケース	142位 8/2生まれ バインダー スキューバダイビング 板チョコ	128位 8/15生まれ ジェットコースター バウムクーヘン ヘッドフォン	114位 12/3生まれ きゅうす&湯のみセット レディースプラン 蝶（のモチーフ）	100位 6/16生まれ ショットバー リバイバルもの 名刺ケース
227位 6/20生まれ 落語 タワーマンション チョーカー	213位 5/4生まれ 葉や木のモチーフ サッカーボール ロールケーキ	199位 9/3生まれ ノベルティグッズ トレンカ 加湿器	185位 4/20生まれ 野球場 フルーツティー マスク	171位 2/2生まれ トースター ショップカード ターコイズ	157位 2/10生まれ オリーブ スパ ICレコーダー	143位 8/4生まれ キャスケット 推理小説 リップクリーム	129位 8/13生まれ フィギュアスケート パフェ 預金通帳	115位 12/4生まれ フードつきパーカ 親孝行 花瓶	101位 12/12生まれ ラグ 炊飯器 プール
228位 2/13生まれ コンビニ メロン 手袋	214位 5/5生まれ 合コン バス ショートブレッド	200位 9/4生まれ コスモス 相撲 羽根（フェザー）のモチーフ	186位 4/29生まれ ドアチャイム サッカースタジアム シャンパン	172位 2/4生まれ 冷蔵庫 温泉（旅館） くま（のキャラクター）	158位 2/11生まれ いきつけの喫茶店 桃（ピーチ味） 小銭入れ	144位 8/5生まれ ペットボトルホルダー ドラム エクレア	130位 8/14生まれ ローラーブレード 牛乳 フリンジ	116位 12/6生まれ 暖炉 ルームスプレー カトラリー	102位 12/13生まれ 電子レンジ パジャマ スクラップブック
229位 5/15生まれ クリップ バーベキュー ボウリング	215位 5/7生まれ コミュニティバス トレッキング 香辛料	201位 7/10生まれ ウインドーショッピング ピラティス シュレッダー	187位 5/1生まれ IHプレート 親戚 サロペット	173位 2/5生まれ フォカッチャ リゾートホテル キーホルダー	159位 3/20生まれ アクアマリン フラワーアレンジ 目覚まし時計	145位 8/7生まれ アクセサリースタンド スケートボード マフィン	131位 8/16生まれ 吹奏楽器 ショートカット レンタカー	117位 12/7生まれ 幼なじみ シャンデリア カフェエプロン	103位 12/14生まれ ビデオカメラ 土鍋 ホットケーキ
230位 8/24生まれ 空が見える場所 漢方薬 レギンス	216位 5/8生まれ 駅伝（リレー） デパ地下 ネイルシール	202位 3/18生まれ コーヒー牛乳 サファイア 鳥（のモチーフ）	188位 5/2生まれ トラベルスリッパ リメイク メイプルシロップ	174位 2/6生まれ 昼寝 アクセサリーケース 生キャラメル	160位 1/28生まれ お菓子作り 雑貨店 コンパクト	146位 8/8生まれ 鍋つかみ ビーチボール フレグランス	132位 8/22生まれ 日傘 お風呂ラジオ スコーン	118位 12/9生まれ サンキャッチャー エスプレッソマシーン 座布団	104位 12/15生まれ ジャム こたつ カップ&ソーサー
231位 9/14生まれ レースカーテン 朝顔 クレンジングオイル	217位 8/30生まれ お笑いDVD アロマスチーマー デニムスカート	203位 4/25生まれ ラジオ お鍋セット ショール	189位 5/3生まれ スポーツ大会 マーガレット スープボウル	175位 2/7生まれ アウトレット 体脂肪計 クッキー型	161位 1/22生まれ コレクション（収集） ブルートパーズ 長財布	147位 8/9生まれ ハードディスクレコーダー スノーボード そば	133位 8/23生まれ マジック（手品） スイートポテト スニーカー	119位 12/10生まれ フェイクファー 歴史小説 キッチンタイマー	105位 11/2生まれ リンパマッサージ ギター カラーコンタクト
232位 8/25生まれ 結婚式場 あじさい アイマスク	218位 9/11生まれ ふくろう（のモチーフ） エステサロン マイボトル	204位 5/6生まれ かぼちゃ オンラインゲーム ジョギング	190位 5/10生まれ ごぼう ビアガーデン ハンドタオル	176位 2/16生まれ カレー 水玉模様 鍵	162位 1/31生まれ コーヒーミル セレクトショップ ティッシュケース	148位 8/10生まれ おせんべい エコカー 虎または豹柄	134位 7/31生まれ フレンチトースト まとめ髪 スキンケア	120位 7/20生まれ 着物 英語以外の語学学校 キッチンスケール	106位 11/27生まれ レンタルビデオ店 部屋の模様替え ハーブ

359位 9/25生まれ
クロス(十字架)のモチーフ
レースベスト
シトリン

360位 9/26生まれ
セロハンテープ
スキニージーンズ
ラピスラズリ

361位 9/23生まれ
おはらい
ミサンガ
オニキス

362位 9/27生まれ
恐竜グッズ
100円ショップ
編み物

363位 3/25生まれ
ヘアアイロン
格闘技観戦
トルマリン

364位 12/25生まれ

不意うちの出来事に要注意！

予想もしない時にフラれたり、強力なライバルが出現したりいきなりピンチが。お互いの仕事や将来の方向性にズレが生まれることも。でも縁がなかっただけのこと。前向きに。

富士山
つめ切り
水晶（クリスタル）

365位 6/26生まれ

調子に乗らず気をひきしめて

過去の浮気や彼への秘密などがバレそう。モテていい気になっていると両方にフラれたりして散々。親の反対や家の問題で二人の仲がこじれるおそれも。愛の誠実さが問われます。

エアポート
カーネーション
ルビー

366位 12/26生まれ

プレッシャーに負けないで！

仕事などのプレッシャーが半端なく大きくて彼に甘えたくなるけれど、デートが暗くて彼もウンザリ。またプライドの高さを逆手にとられて、ダメ男の誘惑にひっかからないように。

ネクタイ
卓上カレンダー
アメジスト

345位 3/26生まれ
手鏡
卓球
修正ペン

346位 6/27生まれ
フラダンス
小さな博物館
ハンドミキサー

347位 12/23生まれ
大きめのミラー
時代小説
革手袋

348位 10/1生まれ
バッティングセンター
のど飴
ベルト

349位 9/24生まれ
レモン
白ブラウス
ガーネット

350位 3/21生まれ
加圧トレーニング
中折れ帽
ペリドット

351位 12/22生まれ
地下街
コートスタンド
ポロシャツ

352位 12/27生まれ
バスクロック
エッセイ
ダイヤモンド

353位 9/28生まれ
坂道
ペット
定規

354位 9/20生まれ
トレイ
クリームバス
ぶどう

355位 9/22生まれ
マロングラッセ
ニーソックス
パワーストーンブレス

356位 12/24生まれ
アーガイル柄
写真集
お守り

357位 9/21生まれ
空気清浄機
すみれ
おかゆ

358位 6/25生まれ
全集本
手帳に目標を書く
ひすい

331位 12/31生まれ
ワンピース
ジャスミンティー
イヤーマフ

332位 6/24生まれ
物産展
ボーダー
切手

333位 10/10生まれ
サボテン
スチーマー
ホットチョコレート

334位 10/4生まれ
カメ(のキャラクター)
テーブル
プリーツスカート

335位 10/2生まれ
玄関マット
制服
黒糖

336位 10/3生まれ
イルミネーション
だるま
蜂蜜

337位 10/5生まれ
垢すりタオル
チェスト
バルサミコ酢

338位 10/6生まれ
もやし
アニマル柄
コーヒーメーカー

339位 10/7生まれ
年下の人・後輩
動物の写真集
ポット浄水器

340位 10/8生まれ
モノトーン
ブーケ
計量スプーン

341位 10/9生まれ
ベンチ
ジューサー
バスオイル

342位 3/24生まれ
入浴剤
リュックサック
インカローズ

343位 9/29生まれ
小松菜
マラソン
スーツ

344位 9/30生まれ
山登り
砂時計
セロリ

317位 3/31生まれ
ピローケース
きのこ
乗馬ブーツ

318位 4/2生まれ
天気予報
ボクササイズ
Pコート

319位 4/3生まれ
車の免許
ブーツサンダル
トマト

320位 4/4生まれ
指切り（約束）
カーテン
ショートパンツ

321位 4/5生まれ
栄養ドリンク
ライトスタンド
バレエシューズ

322位 4/6生まれ
レインコート
映画鑑賞
ゴミ箱

323位 1/1生まれ
Web(テレビ)電話
恋愛相談
ネックレス

324位 1/4生まれ
並木道
ネット通販
カチューシャ

325位 1/2生まれ
扇子
バスツアー
メモリーカード

326位 1/3生まれ
兄弟姉妹(またはいとこ)
電子手帳
クラシックバレエ

327位 12/28生まれ
マナーのハウツー本
スピーカー
チェック柄シャツ

328位 3/19生まれ
楽譜
ニュース番組
オパール

329位 12/29生まれ
ネイルアート
散歩
ブックカバー

330位 12/30生まれ
昆布
スカル(のモチーフ)
ピンキーリング

303位 10/17生まれ
母親やその世代の昔の服
大工（工作）道具
ガム

304位 10/18生まれ
古民家
ガーリック
ポイントカード

305位 8/21生まれ
データのバックアップ
ドライフルーツ
カエル(のキャラクター)

306位 8/19生まれ
俳句（川柳）
タルトタタン
日焼け止め

307位 9/19生まれ
間接照明
キルティングバッグ
野菜スープ

308位 6/22生まれ
月（のモチーフ）
英会話スクール
ビーサン

309位 1/5生まれ
パフスリーブ
フレンチネイル
写真を撮る

310位 1/6生まれ
スタンプ
窓ふき
ミトン

311位 1/7生まれ
デコ携帯
かりんとう
読書

312位 3/29生まれ
ノーカラージャケット
水泳
ヘアブラシ

313位 4/1生まれ
テニス
おみそ汁
イニシャル入りハンカチ

314位 3/27生まれ
レジャーシート
オムレツ
イニシャルネックレス

315位 3/28生まれ
セパレート水着
テーブルクロス
ばんそうこう

316位 3/30生まれ
リフレクソロジー
星座（のモチーフ）
迷彩柄

289位 1/16生まれ
ボイストレーニング
パウンドケーキ
腕時計

290位 1/17生まれ
方言
シャーベット
ブレスレット

291位 1/18生まれ
パンプス
写真パネル
旅行カバン

292位 1/20生まれ
百合
ダーツ
電子辞書

293位 12/21生まれ
ドラッグストア
ホットプレート
ルームシューズ

294位 2/15生まれ
夢日記
生チョコ
ローズウォーター

295位 5/19生まれ
タオルケット
キャンプ場
マカロン

296位 10/19生まれ
スタンダード音楽
橋
温野菜サラダ

297位 10/13生まれ
お餅
ペアカップ
定期入れ

298位 10/11生まれ
ペンギン(のキャラ)
生姜
印鑑

299位 10/12生まれ
生まれ年の干支グッズ
日本茶
お礼状

300位 10/14生まれ
ストップウォッチ
セットアップ
ホームベーカリー

301位 10/15生まれ
ポタージュ
チェーン
サプリメント

302位 10/16生まれ
キャベツ
ジグソーパズル
歯磨きセット

275位 9/16生まれ
玄米
水族館
シートマスク

276位 9/17生まれ
ネイルサロン
収納グッズ
ペーパーウェイト

277位 9/18生まれ
ランドリーボックス
うさぎ(のキャラクター)
和菓子

278位 1/10生まれ
うどん
ジェルネイル
マウスパッド

279位 1/8生まれ
ご近所の商店街
色鉛筆
ツイードジャケット

280位 1/9生まれ
川沿いの道
ひざ丈スカート
色紙

281位 2/17生まれ
ショッピングセンター
貝殻
泡立て器

282位 5/17生まれ
湖
バスケットボール
グレープフルーツ

283位 1/19生まれ
詩や文を書く
名刺ケース
ワッフル

284位 1/13生まれ
タピオカ
行列のできる店
スカーフ

285位 1/11生まれ
メールマガジン
新幹線
一粒ピアス

286位 1/12生まれ
学校（教室）
ゴム手袋
クロップトパンツ

287位 1/14生まれ
ティーポット
小さな駅
ひつじ(のモチーフ)

288位 1/15生まれ
トラベルノート
料理の学校
しわ取りスプレー

261位 4/9生まれ
カードゲーム
お風呂掃除
犬（のキャラクター）

262位 4/11生まれ
靴やはき物のモチーフ
オンラインゲーム
レインコート

263位 4/12生まれ
おでん
カラオケ
ムートン

264位 4/13生まれ
何かを応援すること
コーン
ハイソックス

265位 4/14生まれ
囲碁・将棋
お見舞い
フルーツモチーフ

266位 4/15生まれ
ローラースケート
募金
お香

267位 4/17生まれ
パエリア
朗読
ぬいぐるみ

268位 4/18生まれ
栄養ドリンク
貯金
シューキーパー

269位 4/7生まれ
シネマノート
トイレ掃除
ヘアゴム

270位 3/23生まれ
月光浴
ミリタリーコート
タイガーアイ

271位 8/18生まれ
焼きそば
猫（のキャラクター）
サルエルパンツ

272位 8/20生まれ
アームカバー
キャラメル
万年筆

273位 2/14生まれ
防水スプレー
金魚（のモチーフ）
ケーキ皿

274位 5/16生まれ
差し入れ
庭園
ピザ

247位 6/29生まれ
スーツケース
図書館
長靴

248位 6/30生まれ
サンダル
海外旅行
カレンダー

249位 7/2生まれ
外資系ホテル
アップルパイ
眼鏡ケース

250位 7/3生まれ
試着室
学園祭
プリザーブドフラワー

251位 7/5生まれ
古い建物
足つぼマッサージ
お弁当箱

252位 7/6生まれ
ブーゲンビリア
書店
領収書（レシート）

253位 7/8生まれ
パワースポット
ディスカウントショップ
牛（の柄）

254位 7/9生まれ
絵馬
外国人
試写会

255位 10/20生まれ
サーカス
ショートケーキ
電動歯ブラシ

256位 5/18生まれ
遊園地
音楽フェス
フリスビー

257位 4/16生まれ
カラーリング
懐中電灯
紅茶

258位 4/10生まれ
相撲
洗濯
折りたたみ傘

259位 4/19生まれ
Webペット
グラディエーターサンダル
映画館

260位 4/8生まれ
こま
ネットオークション
ペアのペンダント

233位 8/26生まれ
エステサロン
ラベンダー
ペアリング

234位 8/27生まれ
ふたつきマグカップ
相棒
日本てぬぐい

235位 8/28生まれ
タオルハンカチ
ホメオパシー
鈴

236位 9/13生まれ
自分に合う枕
蒸し器
カラータイツ

237位 9/15生まれ
メジャーカップ
半身浴
杏仁豆腐

238位 10/22生まれ
スポーツ観戦
キャンディ
ニットジャケット

239位 10/21生まれ
ハウツー本
釣堀
ハーブティー

240位 10/23生まれ
おにぎり
象（のモチーフ）
オールインワン

241位 12/20生まれ
卓上コンロ
アルバム
プリントスカート

242位 3/22生まれ
教会
ルチル
レッグウォーマー

243位 6/23生まれ
本棚
神社やお寺
十年日記

244位 7/4生まれ
弓(のモチーフ、またはスポーツ)
にぎやかな駅
パスポートケース

245位 7/7生まれ
家計簿(お小遣い帳)
ネットカフェ
洋書

246位 6/28生まれ
ホットカーペット
お参り
ティアードスカート

365日誕生日占い・START!

それぞれの枠に大きく入っている数字が誕生日を表しています。あなたの基本性格と2010年の全体運をチェックして。♥はラッキーデー、♠はアンラッキーデーです!

JANUARY 1月

1

全体運 華やかな新年の幕開け。春は和やかに過ぎ、大きな山場は7月。ここで失敗するとブルーな秋冬を迎えることに。♥1/3 3/1 ♠10/22 12/22

基本性格 **積極的で行動力抜群**。一か八かの賭けのような追い詰められた状況でより燃えるギャンブラー体質。よくも悪くも我が強く、仕事も恋もグイグイ自分を押し出していくか、逆に強い思いを秘めて無口になるか両極端。自力で自分の道を切り開く生き方が正解です。ただ自分に自信があるので、人に批判的な面も。せっかちになったり、周囲を無視してしまったり。もう少し**コミュニケーション能力を磨き、譲ることを覚えるとさらに豊かな人生に。**

有名人 堂本光一　箕輪はるか　役所広司

2

全体運 今年は何事もスタートダッシュが肝心。落とし穴があるとしたら、8月、10月。年の後半は慎重さを心がけて。♥1/4 7/20 ♠10/30 11/4

基本性格 まじめに自分に与えられた役割を全うしようとするので、職業やその時置かれている立場によって、印象が変わることも多いタイプですが、基本的には**ポジティブで前向きな気質**。人づき合いも上手で実務能力も抜群なので、周囲から評判のいい人です。欠点は時として優柔不断になりがちなところ。真剣に考えたゆえの揺らぎでも、信用をなくすおそれも。自分にも厳しいけれど、**人にも厳しい面のほうが表に出やすいので、その点も注意。**

有名人 浦沢直樹　さとう珠緒　竹野内豊

3

全体運 心にある思いは、1月中に言葉にしておこう。7月、恋愛運は頂点に。すべてを思い通りにすると、失望することに。♥1/5 7/2 ♠8/20 11/10

基本性格 言われたことはキチンとこなす、まじめな人。**何事も確実にこなす優等生タイプ**ですが、周囲の期待を裏切ることがないので、信頼度は抜群。でも華やかさを求めるより職人的な特技を身につけたほうが夢をつかみやすいでしょう。フェロモンはあるのですが、言葉や態度に遊び心がなく、一途すぎて、仕事相手や異性にはちょっと重く受け止められたり、煙たがられることもあるかも。もう少し**視野を広く、柔軟性を身につけると魅力も運気もアップ。**

有名人 小沢真珠　小堺一機　柳葉敏郎

4

全体運 恋愛や友人関係のトラブルは、年明け早々に解決を、すっきりした状態になれば、夏真っ盛りに恋愛モード全快に。♥1/6 4/12 ♠8/21 11/18

基本性格 **パワフルで積極的。**「こう」と思ったら、すぐに思い切った行動に出て、周囲を驚かせることも。そして、比較的、狭いフィールドで目標を絞って、それをどんどん突き詰めていくことでより力を発揮し、チャンスをつかむことになるでしょう。長く続いているものを変えるような運気を背負う暗示もあります。明るくてフレンドリーで男女を超えて人気がありますが、せっかちになったり、時折とても**攻撃的になる一面が出ると失敗をします。**

有名人 子門真人　竹内力　宮本亜門

5

全体運 1月と7月が幸運期。8月と年末に危機が。無事に乗り越えると、さらに大きなチャンスを手にすることになる。♥1/7 3/20 ♠8/22 11/25

基本性格 **責任感が強く、ぎりぎりのところで頑張りがきくタイプ。**心優しく、態度もソフトで聞き上手なので誰からも好かれ、周囲はいつも和やかムード。恋愛や結婚にも浮ついたところはありません。ただ自分の好きなものや自分の身近な人は大切にするのに、それ以外のことには無関心な傾向も。あなたには、触れたり、見たりしたものから、その本質をつかむ優れた能力があるので、それを生かすためにも**人間関係をゆっくり広げて**いきましょう。

有名人 小池徹平　元ちとせ　宮﨑駿

6

全体運 新年早々、うれしいニュースが。恋の花が咲くのは7月。9月の試練をうまくパスできれば、大きな収穫を手にする年に。♥7/6 10/7 ♠9/4 12/15

基本性格 洗練された知的なムードのおしゃれな人。そのうえやるとなったら何事にも一生懸命で勢いもあり、**決して手を抜かない完璧主義者**。周囲からの信頼感は抜群で、その気になれば、後輩から手本とされるポジションに立てる可能性が。ただ、なんでも完璧にやろうとしてやりすぎたり、小さなミスで落ち込んだりするともろさも出ます。**急がずに、ゆっくり少しずつ山登りのように進んで。**パートナーはドンと受け止めてくれるおおらかな人を。

有名人 亀田大毅　CHAGE　八千草薫

7

全体運 あなたのちょっと変わった個性が花開く年。トラブルがあるとしたら、8月と12月。譲るべきところは譲って。♥3/28 7/7 ♠8/24 12/29

基本性格 頭が切れる慎重派。ミスをしないように最初から考え抜いて行動するので、**極端に失敗が少ないタイプ**。タイミングをはずさずに冷静に的確な判断を下します。誠実な性格でもあり、キャリアウーマンとしても成功しやすい人ですが、家庭に入れば、できる主婦になります。少しお堅い雰囲気なので、好きなものを素直に追いかけたり、スポーツなど体を動かして、**心身を解放し、ニュートラルにするよう心がけると**仕事や恋もうまく回ります。

有名人 今宿麻美　ニコラス・ケイジ　柳生博

8

全体運 年明けから大きな存在感を発揮。見られていることを意識して、言動に気をつけるようにして。8月は人と衝突しがち。♥1/9 7/8 ♠3/27 8/28

基本性格 しっかり者でチャラチャラした考えが大嫌い。若いころはとくに優等生タイプですが、**穏やかで有能なので周囲に人を集める人気者**。でも、好きなもの、こだわることははっきりしていて、それを求めて次第に**個性的な生き方を選び、気がつくと枠組みから飛び出していることも**。体験主義で、信じるのは自分が体験したことだけ。それを貫き、守るためには誰の意見も聞きません。恋は、最終的には何かメリットのある相手を見極めて落ち着きます。

有名人 市川染五郎　小泉純一郎　蛍原徹

9

全体運 1月、2月とラッキーなことが立て続けに起こりそう。ただし調子に乗ると危険。3月からはぐっと気を引き締めて。♥1/10 4/18 ♠3/23 8/29

基本性格 **感受性が鋭く、敏感に人が自分に望むことをキャッチして**その期待にこたえます。頑張り屋なので、期待されればされるほど、それなりの結果を出し、高い評価を受けるでしょう。ただ過剰に周囲に合わせたり、身近な人を管理しようとして、逆に**頑固で融通がきかないと思われるおそれもありそうです**。恋愛なども理想が高いうえに、周囲を気にして自分を抑えがちなところが。でも自我を出した時の爆発力はすごいものがあります。

有名人 井上真央　岡本真夜　ボーヴォワール

10

全体運 夢が現実のものとなる幸運な年。過度の警戒心を解いて、オープンな態度を。新しい恋を求めているなら、チャンスは7月。♥4/11 7/29 ♠8/30 12/29

基本性格 子供の頃から責任感が強く、早くから自立を目指す傾向が。それだけにしっかり者で賢い人に見られるし、どこでも、**ひとりでいて大丈夫そうに見られがちですが、本当は寂しがり屋**。人に心を開くのに時間がかかりますが、気心が知れてくると、いい協調性も発揮し、「この人」と思った人はとても大事にします。**恋愛・結婚には長い助走期間があったほうがうまくいきます**。働き者ですが、一度に複数のことを同時進行するのは意外に苦手です。

有名人 財前直美　福沢諭吉　山口達也

11

全体運 恋愛の山場は1月と7月。自分のタイプに固執せず、柔軟な心で受け入れることができれば、恋の花が大きく開く。♥1/11 7/15 ♠9/1 11/26

基本性格 感性が鋭いうえに根性があるので、一点集中で何かに取り組めば、**その道のスペシャリストになれる人**。見かけは、おとなしそうだったり、逆に気が強そうだったりしますが、実はフレンドリーで周囲と上手に調和できるので、協力できる人や体制を得られると運気はアップ。自分たちのやっていることに社会的意義を感じられれば、さらに能力を伸ばせます。ただ**恋愛相手には甘えて、自己主張もするので、それを受け止めてくれる人を探して。**

有名人 浜口京子　深津絵里　松岡昌宏

12

全体運 恋も仕事も順調にステップアップできる年。気をつけたいのは9月。うまくいかないと感じたら、プランの変更を。♥3/1 7/16 ♠9/3 11/27

基本性格 やや人見知りで、初対面は無愛想ですが、**打ち解けると、おしゃべり好きで楽しい人**。家族や仲間を大切にし、みんなから可愛がられるタイプなので、ひとりでコツコツ頑張るよりは、人と一緒に力を合わせるような仕事向き。ただ根っこの部分は頑固で、大きすぎる敵あるいは目標を意識して失敗したり、落ち込む時期もあるかも。でも、**それをバネにしぶとく立ち直り、脱皮するように成長**します。仕事人間が多いけれど、結婚すれば良妻賢母。

有名人 田中美保　中谷美紀　村上春樹

13

全体運 年明け早々、ラッキーな展開が。安定ばかりを望まずに、少し冒険を。求めさえすれば、道はどんどん開けていく。♥1/13 3/2 ♠3/26 9/4

基本性格 **若い時からどこか大人びた印象を与えるタイプ。**実際、自分自身を取り巻く現実を冷静に踏まえて受け入れ、浮ついたところのないしっかり者です。でも自己表現力があり、自分の能力や個性をよく知ったうえで、上手にのびのびと活動します。クリエイティブな才能を秘めていることも。自由奔放に見えたりしますが、恋愛や結婚に関しては意外に保守的で家庭をしっかり守ります。**敗北や挫折のたびに強く、魅力的になる人**でもあります。

有名人 SAM　Chara　長山洋子　平山あや

14

全体運 年初から精力的に活動を。この時まいた種が、8月に大きな花を咲かせる。9月を乗り切れば、年内は順調に推移。♥1/14 11/16 ♠3/30 9/5

基本性格 ほんわかした雰囲気で、誰からも好かれる人。でも、見かけよりずっと大人で、物事を公平に見て、ひそかに気配りもできるので、グループ内ではいつのまにかなくてはならない存在に。**のほほんと見えて努力家**なので、頑張れば、確実な成果を得て、チャンスにも恵まれるので、**気がつくと、仕事が生きがいになりがちな傾向も**。好きなことを仕事にすれば、ますますのめり込みます。恋愛・結婚にも全力投球ですが、マンネリになると、心に隙が。

有名人 石田純一　上原多香子　北川悠仁　玉木宏

15

全体運 やってみたいのに先延ばししていることがあれば、2月までに行動を起こすこと。何かを始めるのに遅すぎることはない。♥1/15 5/4 ♠3/24 9/7

基本性格 人と足並みを揃えることや平凡なことを好みません。**鋭敏な感覚からくる強い個性で、理想と自分らしさを追求**します。そのためチームプレーは少々苦手。時には、あまり一般的ではない環境に身を置いて頑張ることもあるかも。自信満々に見えて、完璧を求めるあまり理想とのギャップに悩むこともありますが、**妥協すれば迷走するだけ**。恋愛もそんなあなたを理解してくれる繊細なタイプを求めて。でも家族の影響は強く、支え合います。

有名人 石原良純　樹木希林　コシノヒロコ

16

全体運 1月と8月、恋愛運が絶好調。今年の目標を明確に。漠然とした夢ではなく、リアルにイメージすると実現しやすい。♥1/15 9/18 ♠3/31 9/7

基本性格 おちゃめで可愛い雰囲気の愛されキャラ。**本当は生まじめで、やや内向的**。押し出しは弱いのですが、やるべきことは決して外さない頑張り屋です。好きなことにはとことん打ち込むので、専門的な分野に進めば才能と職人技を発揮。いつもトキメキを求めていますが、現実の恋では奥手かも。お人よしで優しいので、だまされたり、**強い相手に押し切られて悩んだりしますが、それを乗り越えることで強く大きく**なり、さらに愛されるでしょう。

有名人 ケイト・モス　ダンディ坂野　宮前真樹

17

全体運 目標を定めたら、わき目もふらず一途に。今年はスタートダッシュが肝心、1月と2月で方向が固まれば、後は順調。♥1/16 5/13 ♠9/10 10/19

基本性格 広い視野で物事をとらえられる聡明な人。自分のことは差し置いても人のことを考える**奉仕的な精神の持ち主**でもあります。そんな気持ちが芸術的分野の才能として結晶することも。常に自分にとって本当の"豊かさ"を求め、経済的に恵まれなければ贅沢を求め、恵まれると、逆に質素でシンプルな生活を好む傾向が。しっかり者に見えてその点はわがままかも。ダメな異性も一度好きになると**なかなか見捨てられないので最初によく見極めて。**

有名人 坂本龍一　平井堅　山口百恵　りょう

18

全体運 年明け早々恋のチャンスが。友人や知人の紹介も吉。本来のあなたが持っているピュアな部分を大切に守ること。♥1/17 7/26 ♠9/11 11/19

基本性格 気配り上手で気前がよく、思いやりも十分。にぎやかで楽しい人ですが、中身は堅実で、人をまとめるのもうまく、**周囲に安心感を与えるリーダーの器**。実は大きな野心、強い上昇志向を秘めていて、それに見合う決断力もあり、頂点を目指します。**雑音に惑わされなければ、時間はかかっても望んだポジションに到達**。ただし上に立つ者の孤独や緊張と闘うことになることも。恋多きタイプに見えますが、好きになった相手には誠実で一途です。

有名人 おすぎ　北野武　ピーコ　宮沢和史

19

全体運 全体に順調な一年だけど、9月に痛い目にあう危険が。夢を追い求めて暴走しないように、自制心を忘れないで。♥1/18 5/22 ♠9/13 11/25

基本性格 人なつこく明るくあっけらかんとした魅力的な人柄。根っからポジティブで、ウジウジ悩むよりは、**仕事にも、恋愛にも体当たりしていく突撃体質**。失敗や挫折もありますが、そこから立ち上がる時に必ず何かをつかむタイプ。そうして何度か方向転換をしながら、願望を達成していきます。人に好かれるので、人に助けられることも多いでしょう。霊感にも似た鋭いカンの持ち主ですが、それを上手に生かすためにも**理性、知性を磨きましょう。**

有名人 宇多田ヒカル　松任谷由実　山本裕典

20

全体運 大きく可能性が開く年。ただし、じっとしているだけでは何も変わらない。自分から行動を起こす積極性を持つこと。♥4/25 5/31 ♠9/14 11/9

基本性格 コミュニケーション能力は抜群。話し上手でユーモアのセンスもあり、どこに行っても人気者。軽く見えてもしっかり者なので、**巡ってきたチャンスも、狙った恋も確実につかむ人**。ただサービス精神から自分を抑えすぎると、あとで軌道修正をするのが大変に。また人生のどこかで、右か左かの岐路に立たされたり、親しんだ人や環境と離れる暗示もありますが、**感情的に流されず、客観的、理性的な判断をすれば、それをよい方向への変化に**できます。

有名人 IKKO　花田勝　南果歩　矢口真里

21

全体運 1月と8月にうれしいニュースが。向上心を持つのはいいことだけど、空回りすることも。まず目の前のことに集中を。♥1/19 8/1 ♠2/27 3/19

基本性格 **ちょっとシャイで心を開くのに時間がかかる人**。でも人生のどこかで自分の使命や本当の理想を悟るような出来事に会う暗示があり、その時が何歳でも、なんらかの形で、それをひたむきに追いかけます。**言葉ではないものに自分の思いを乗せることが多いかもしれません**。若い頃は情熱的な恋をしても最後は無理のない相手を選び堅実な家庭を築きます。プライベートの失敗は少なめです。みんなのよき友人、相談相手になれる人です。

有名人 京本政樹　鈴木その子　高田純次

22

全体運 春先はアップダウンの激しい運気。自分を見失わないで。8月に恋のチャンス。一気に舞い上がらず、ゆっくり進んで。♥8/2 8/10 ♠2/20 3/29

基本性格 **知的な努力家**。緻密でマニアックなことに興味を持つタイプですが、それを極めるために必要なら海外に出かけたり、意外なほど大胆な行動に出ます。自分が「これって変」と思えばそれを貫く、やや反抗的な一面もあり、人間関係には偏りが。恋愛も理想を求めてなかなか決断できない傾向。また、一度挫折をしたり目標を失うと、立ち直るのに時間がかかり、無気力になるおそれも。**過去や古いものを手放し新たな夢を描く勇気を持って。**

有名人 たかの友梨　中田英寿　星野仙一

23

全体運 年明けから好調な滑り出し。個性が一気に輝く。2月は人の意見に耳を傾け失言に注意。新しい出会いがあるのは8月。♥1/22 8/5 ♠2/16 4/5

基本性格 **個性的でとことんマイペース。**流行にも社会的な価値観に縛られず、恋人やパートナー選びも先入観に縛られません。気の向くままに生きているように見えますが、その裏には強い信念があり、型にはまった常識的な生活をしているとだんだん息苦しくなり、どこかでそれを捨てたくなることがあるかも。そんな時のためにも**好きなことに結びつく技能やテクニックを持ち、それを磨くことで自由にストレスのない納得のいく人生を**選べます。

有名人 ジャイアント馬場　錦織健　葉加瀬太郎

24

全体運 アクティブに楽しめる年。周囲に人が集まり、華やかなイベントも。ただし2月と4月にプライドを傷つけられることが。♥1/23 8/6 ♠2/13 4/9

基本性格 **洗練されたおしゃれなセンスを持ちながらも、ほんわかした癒し系の雰囲気を持つ人**。何事にもまじめに取り組みますが、本音は好きなことだけをして生きていきたいタイプ。どこかでそれに徹してみたほうが才能を開花させ、レベルの高い異性とも出会えます。それが人を和ませる雰囲気、パワーを生かせることならなお幸運。あなた自身は落ち着いた生活を望んでいても、**変化を促すような出来事にも出会いがちなので、柔軟にそれを受け入れて。**

有名人 市原悦子　久保純子　野際陽子

25

全体運 波乱に満ちた一年に。不運に見舞われても、そこには幸運の芽が。1月と8月には、思いがけない喜びが訪れる。♥1/26 8/8 ♠4/11 9/17

基本性格 頭が切れ、スマートな印象ですが、根はまじめで**競争の激しい場所でも負けないガッツの持ち主**。常に現状に満足せず、新しいものを求める気持ちが強いので、安定した生活、ありきたりな環境より変化の多い生き方に身を投じやすい傾向が。そんな不安定な状況で頑張る時のほうがずっと若々しく、そしていろいろな**人から助けられ、守られる不思議な暗示**があります。恋愛は始まるまでは自分でリードしたがり、カップルになると相手主導。

有名人 江守徹　櫻井翔　多部未華子　千原靖史

26

全体運 大きく飛躍できる年。2月にちょっとしたつまずきがあるけれど、そこを乗り越えると、ドラマティックな展開が。♥1/24 8/14 ♠2/8 9/25

基本性格 淡々としていて何を考えているか分からない感じもありますが、**本質は愛情深い人**。自分の気持ちや欲よりも周囲の思惑、自分への期待を受け入れ、自分の役割や立場を全うしようとする傾向が。最初はその役割や立場から逃げようとしたり、"演技"のように振る舞う場合もあるけれど、結果的には周囲の期待にこたえることで輝き、安定を得ます。恋愛でも無意識な自分をぶつけるより**相手の望むような自分を演じるほうがうまくいきます。**

有名人 小柳ゆき　所ジョージ　長嶋一茂　hitomi

27

全体運 恋は先手必勝。年明け早々に行動を起こして。ただし2月と9月には行き違いが。彼の立場になって考える習慣を。♥1/25 8/15 ♠2/6 9/20

基本性格 クールビューティーなタイプと飄々とした柔和なタイプの人がいますが、いずれにしても**常識にはとらわれない、特殊な感受性の持ち主**。そして子供のように純粋に理想を追いかけます。普遍的なものを求め、芸術・文化・スピリチュアルな分野に進むことも。**発想が奇抜すぎて人に理解されない面**もありますが、本当にやりたい分野で新しいものを生み出せる力があります。恋愛では周囲が「なぜ?」と思う意外な異性を好きになりがち。

有名人 清水ミチコ　雛形あきこ　モーツァルト

28

全体運 毎日を丁寧に生きることで、大きなものを得られる年。恋が盛り上がるのは1月と8月。少しずつ着実に絆を育てて。♥1/26 8/13 ♠4/20 9/28

基本性格 **直観力に優れ、ひらめきに従って行動し、それが大成功**なんてことも何度かある人。時代の空気や流行に敏感で、それらを思いきり体現したり、何かの形で表現したり、まとめたりする才能があります。美しいもの好きで理想の人間のイメージを求めて美容・ファッション・装飾などに関連する分野に進む人も。独立心も強く、自分が中心になって動ける環境に身を置くと快適。おおらかに見えて神経質なので、**本当に寛げる相手をパートナーに。**

有名人 市村正親　乙葉　川畑要　新庄剛志

29

全体運 波乱含みの年明け。迷った時は心の声に従って。5月から安定した運気に。恋の勝負をかけるのなら8月に。♥8/15 11/11 ♠4/23 10/22

基本性格 普通の人とは少し違った感性を持ち、その**ユニークなアイディアや考え方を現実の生活や仕事で生かそうとしますが**、なかなか分かってもらえないかも。それだけに理解してくれる仲間や人間関係を求め、大事にします。クールに見えても恋人や気心が知れた相手には意外に甘えん坊。理屈っぽい面もありますが、**一度は理屈が通用しない体力勝負的な過酷な環境に身を置く暗示**が。でも順応力はあり、自分で思っているよりたくましいタイプです。

有名人 テレサ・テン　hyde　濱口優　毛利衛

30

全体運 ドラマティックな変化はなくても、振り返ってみると、大きな節目となる年。2月、4月、8月がターニングポイント。♥1/27 8/18 ♠4/25 10/1

基本性格 気まぐれで、自己主張も強いけれど、明るく開放的なので人に好かれます。**カンもよく、ピンときたことを遠慮せずに実行して成功を得ます**。ただ自己過信して謙虚さを忘れると、その弱点を突かれるトラブルに見舞われることも。**自分を冷静に客観視する視点を持てば、問題を回避**できたり、抜け出すことができて、魅力も運気もアップします。恋愛では相手に多くを求めすぎてわがままになる傾向もあり、時には静かな自分を見つめるようにして。

有名人 石川さゆり　長谷川町子　吉村由美

31

全体運 恋も仕事も決断を迫られることが多い年。他人のアドバイスに頼らなくても、答えはすでにあなたの中にあるはず。♥5/5 8/19 ♠4/29 10/17

基本性格 何ものにもとらわれないスケール感を持つ一方で、とてもまじめにやるべきことをやる人。そのうえ子供のようにピュアで、どんな場所でものびのびと振る舞うので人に愛されます。**天真爛漫に見えますが、実は相当神経質**。だから**ひとりの時間、何ものにもわずらわされない自分だけの世界を必要**とします。そんな時間にオリジナルな直感を得て、心と体に活力を蘇らせるでしょう。恋愛は友情から自然に恋に[illegible]する関係で落ち着きます。

有名人 石黒賢　石野真子　香取慎吾　[illegible]みこ

FEBRUARY 2月

1

全体運 運気が安定しない年明けだけど、2月からは順調。5月に感情面でのトラブル。直感を信じることで正しい選択ができる。♥3/18 8/20 ♠5/1 10/16

基本性格 **のんびり、おっとり見えてもエネルギッシュ**。人があまりやらないことに興味を持ちやりたがるのは、目立ちたがりな一面があるためかも。でも、その遊び心あふれるユニークな感覚を生かせば社会的にも成功しやすい人。序列や立場などを気にしないようで気にする傾向があり、常にリーダー、トップを目指します。それが人間関係を複雑にしたり、"裸の王様"的な状況を作るおそれも。恋愛のことも含めて**耳の痛い忠告をしてくれる人物**を大切に。

有名人 布袋寅泰　みうらじゅん　綿矢りさ

2

全体運 1月と8月、恋愛運がピークに。過去や条件にとらわれることなく、シンプルに考えればすべてが好転してうまくいく。♥1/30 8/21 ♠5/3 10/6

基本性格 サバサバしていてドライに見えるタイプとおっとりした控えめな雰囲気の人がいますが、どちら**も先を見通す不思議なカンのよさの持ち主**。それは霊感とは違う根拠のある判断力、空気を読む力です。そのせいか押し出しは強くなくても何かキラリと光る有能さを感じさせます。人生のどこかで大胆な転身をする可能性もありますが、それによってピンチをチャンスにできる人。恋愛も手痛い失恋の後に大きな幸運が来たりするので**執着心が敵**です。

有名人 劇団ひとり　堀越のり　宮地真緒

3

全体運 5月と10月に恋のトラブル。安易に投げ出すと後悔することに。苦境を乗り越え絆を強化できるかどうかは、あなた次第。♥8/22 11/17 ♠5/6 10/7

基本性格 人と話すこと、楽しむことが大好き。偏見なくどんな世界にも溶け込める明るい性格なので愛され度抜群の人気者。ちょっと**お調子者だけど、おしゃれで自己演出力も申し分ありません**。要領がよく、仕事なども軽やかにこなし、マスコミや芸能など華やかな世界で成功しやすい生まれ。ただ何でも簡単にできてしまうので器用貧乏になるおそれも。恋愛も八方美人になると失敗します。**何か一つは深く追求するものを持つと、より豊かな人生に**。

有名人 有田哲平　川合俊一　吉岡美穂

4

全体運 本格的にエンジンがかかるのは2月から。8月に幸運の女神がほほ笑みます。変化を恐れるのではなく、楽しむこと。♥8/24 11/19 ♠5/9 10/8

基本性格 **高い理想を抱き、それを一緒に追いかけられる人を常に求めています**。もし、その点で共感できたり、協力し合える人と出会えたら、それが同性でも異性でも、どんな立場の人でも共に歩もうとします。そのためには常識や社会の枠組みなどを軽く超えてしまう傾向もありますが、夢と現実のすり合わせと同時に、**さまざまなパートナー選びにあなたの幸せの鍵**があります。恋愛も力を合わせて何かをできる相手を選べば、人もうらやむカップルに。

有名人 小泉今日子　佐々木蔵之介　山下達郎

5

全体運 2月と8月は好調な運気。黙っていては真意は伝わらない。言葉を飾らず、シンプルに伝えることで事態が好転します。♥2/22 3/2 ♠5/15 7/7

基本性格 **独立心が強く群れるのが苦手**なので、とっつきにくい感じですが、親しくなると、とても素直で可愛らしく、そのギャップが魅力。頭がよく度胸もあってスケールの大きな仕事ができる器なので、大勢の人のことを常に考える責任ある立場を担う可能性が。だからこそ**常に心に余裕を持つことが大事**です。仕事人間で手ごわい印象なので自信のない異性は寄ってきません。尊敬できるハイレベルな異性があなたのパートナーにふさわしい人です。

有名人 西郷輝彦　大地真央　森脇健児

6

全体運 なにかと注目を集める年に。特に2月と8月、人気運がピークに。ただし他人の評価ばかり気にするのはNG。自分らしく。♥2/2 8/27 ♠1/6 5/7

基本性格 フレンドリーで周囲とうまくやれる人ですが、**プライベートや本当に大事な部分は簡単には見せません**。センスがよく、ガッツもあり、成功しやすいけれど、トップを目指すよりは、自分のペースをキープし、組織や仲間を優先します。何かを守ったり、継続する才能がありますが、**時間をかけて個性を少しずつ出すことで周囲とより深い絆を結べるはず**。優しい恋人になりますが、やや優柔不断。友人と恋人の境界線がすぐに曖昧になりがちです。

有名人 市原隼人　福山雅治　ボブ・マーリー

7

全体運 理想を実現していける年。そのためには具体的な行動が必要。世界を変えようとする前に、まず自分を変えていこう。♥2/3 8/29 ♠1/9 10/13

基本性格 **超マイペース**。人と自分を比べて焦ったり、落ち込んだりはしませんが、自分の意に反して何かをやる状況は我慢できません。だから**好きで没頭できることを探して、その中でゆっくり才能を磨くべき**。物静かに見えて話すと言葉はきつく、ひそかに反抗心を培っている傾向も。でも追い詰められた時は、そんな批判精神や物事の裏側も見ようとする力があなたを救います。異性はこんなあなたの意外な一面も含めて何でも話し合える人を選んで。

有名人 香坂みゆき　小林稔侍　宮本恒靖　向井理

8

全体運 直感が冴え、特に2月に感じたことは現実のものになりやすい。恋愛運のピークは8月。おおらかな気持ちで彼に接して。♥2/4 8/30 ♠5/18 10/14

基本性格 知的でスタイリッシュで同性からも憧れられる人。大勢の中でも**「人とは別格」オーラを出し、自分が思うより目立つ人**。視野が広くて仕事などもできるうえ、不思議な色気もあるので異性との交流も華やか。でもあなたの真価は、その問題解決能力の高さにあります。大変な状況に置かれるほど度胸と的確な判断力、技能を発揮する、修羅場で頼りになる人。恋愛問題も含め**トラブルでの対処で間違うことはないので、自分を信じて進みましょう**。

有名人 佐々木希　松下奈緒　山田詠美

9

全体運 運気が上昇するのは2月から。幸運をつかむために積極的に動いて。小休止となるのは5月と10月。エネルギー充電を。♥2/5 8/29 ♠5/20 10/15

基本性格 人とは違う独特の感受性とセンスを持っていて、その**個性がやがて何かの形で注目され、有名人になる可能性**も高い生まれです。あなたが思ったこと、したことが誰かの役に立ったり、社会的に影響を与えることもあるかも。存在感が大きく、個性も強いので、**味方も多いけれど敵もいて、挫折や苦労もありますが、その経験を糧にもっと魅力的に蘇る人**です。ただしモテすぎて恋が安定しなかったり、意外に恋人いない歴が長くなる傾向があるかも。

有名人 木村祐一　鈴木亜美　チャン・ツィイー

10

全体運 2月、人望が大幅にアップ。でも、その評判にしがみつくと窮屈なことに。恋のチャンスが巡ってくるのは8月。♥2/5 8/30 ♠5/13 10/16

基本性格 **手抜きのない努力家**。仕事はもちろん遊びや趣味にも全力投球。人の何倍もの密度で真剣に生きる人。穏やかで誠実で、信頼されます。ただ生まじめさ、優しさゆえに傷つきやすく、失意を味わう機会もあるかも。でもそこで**相談したり、話し合うことで成長し、新たな生き方に目覚めます**。女性と関わる仕事、女性特有の問題に向き合うことも人生の重要な鍵。男性は女性とうまく接すること、女性は女性として強くなることが幸運を導きます。

有名人 市川由衣　鈴木史朗　高橋英樹

11

全体運 目標に向かって地道に頑張れる年。2月、8月に結果が得られる。ただし自分の考えを周囲に押しつけると反感を買う。♥2/6 8/30 ♠5/21 10/18

基本性格 子供のように純粋で、大人になってからもそれを堂々と照れずに口にしたり、実行できる人。それができるのは、あなたを守ってくれる人や環境に恵まれるからですが、あなた自身も**自分の理想や夢のためなら努力を惜しまず、高いハードルを越えていきます**。あなたの目指すことが人を守ること、社会的奉仕につながることであれば、大きな成功につながります。**よい意味の純粋さをなくさないためにも包容力のあるパートナーを探しましょう**。

有名人 エジソン　緒川たまき　鳩山由紀夫

12

全体運 2月と9月の出会いは期待度大。自分だけの幸せを求めるのではなく、人のために動くことで幸運が舞い降りる。♥2/7 9/23 ♠5/26 10/19

基本性格 派手に振る舞うわけでもないのに、**なんとなく人を引きつける魅力の持ち主**ですが、その内面にはストイックなところがあり、好きで始めたことは厳しい訓練、研鑽を積んでコツコツと磨き上げ、時間をかけていろいろな限界に挑戦していきます。そんなふうに**懸命に追いかけられるものを一つ定めることでムダな揺らぎがなくなり、充実した人生に**。ただロマンティストなうえにモテるので、恋愛は複雑になりがち。感情に流されすぎないように。

有名人 植村直巳　榮倉奈々　リンカーン

13

全体運 年明けは感情が乱れがちだけど、2月からは安定。10月以降、自分では想像していなかった意外な展開があるかも。♥2/8 8/23 ♠1/7 5/27

基本性格 **現実を見極める冷静な目を持った人**。危なっかしく見えてもバランス感覚は抜群。無理ややんちゃをしても限度を超えません。人間関係では控えめだけど、いいまとめ役。経験や失敗を次にうまく生かせる感覚が人より優れているため失敗が少なめなのです。自分の経験で得たものを**人に教えるのも上手。そうやって人に教えることで逆に人から学べることも多い**でしょう。結婚願望は強く、仕事との両立も可能ですが、よい家庭人にもなれます。

有名人 出川哲朗　南原清隆　ヒロミ　矢野顕子

14

全体運 バランスを崩しやすく危ない年。特に失言に注意。夏から秋にかけて運気が安定するので、しっかりと自分を見つめて。♥2/8 12/1 ♠5/28 10/21

基本性格 さわやかな優等生タイプ。**理知的で堅実なので、周囲からは「素敵な人」と思われる好感度の高い人**ですが、本当はさまざまな理由で自分の感情を無意識のうちに抑えていて、なかなか本音を表に出しません。でもナマの感情を抑えすぎると、どこかで爆発するおそれも。理性で解決できない問題に出会いやすく、自分で思うほど強くはないので、**不満や不安はためずに小出しにし、信頼できる相手と相談しながら進む**ことで本物の幸せが訪れます。

有名人 平子理沙　ヒロシ　山口紗弥加

15

全体運 新年早々、うれしい出来事が起こりそう。そこで舞い上がってしまうと2月から反動が。どんな状況でも心の安定を大切に。♥1/22/9 ♠1/25 10/2

基本性格 ほんわかして飾らないタイプに見えても実際は**頭の回転は速く、行動力もあるやり手**です。その感受性はとても繊細で、細かいことに隅々まで気がつく注意深い人。そして、気がついたことはすべて自分の力でうまくコントロールしていけるだけの知恵と工夫、テクニックを身につけていけるでしょう。ただ考えすぎると"策士、策に溺れる"ような傾向も。計算どおりには動かないことを**おおらかに受け止めることでもっと大きくなれる人**です。

有名人 西脇綾香　堀ちえみ　山崎邦正

16

全体運 年初から絶好調。恋もヒートアップ。でも3月には、ふと冷静になり愕然とすることも。一時の感情に流されないで。♥1/8 2/10 ♠3/12 7/27

基本性格 穏やかで優しい人ですが、謙虚でとても繊細なので自分をストレートに語るのが苦手。**分かりにくいタイプと思われることも**。でも自分の定めた目標に向かって突き進む姿勢はひたむき。納得すれば、縁の下の力持ち的役割も引き受けますが、古いもの、続いているものを身をもって新しくしていく運気と力を秘めています。誠実な人ですが愛の表現は少し不器用。**大事な人に自分の気持ちを伝える努力をすれば、もっと毎日が楽しく**なります。

有名人 オダギリジョー　香椎由宇　高倉健

17

全体運 好調に一年をスタート。6月に心が傷つくことがあるかもしれないけれど、それを乗り越えれば、9月から恋を楽しめる。♥1/12 9/6 ♠6/5 7/9

基本性格 不思議に**人とは少し違う、スペシャル感を漂わせる人**。理想は高く、一流、トップ、経済的豊かさにこだわる傾向もありますが、それに見合うだけの自分磨きは怠らず、努力もする人。夢や目標を実現させるために海外や生まれた場所から離れたりする暗示もありますが、どこに行っても適応できる、なんとかやっていけるたくましさも持っています。華やかな魅力があって異性に人気ですが、実際は**サバサバしているので甘いムードも心がけて**。

有名人 パリス・ヒルトン　森鷗外　YUKI

18

全体運 目標に向かって順調に進む年。年初からエンジン全開。恋愛のピークは2月と9月。日常生活で小さな幸せを感じられる。♥1/14 2/11 ♠7/30 9/7

基本性格 さっぱりしておおらかなタイプですが、頭脳明晰で驚くほど心の中には進歩的なものを持っています。不安定でも自分の好きな道に進んだり、外国で暮らしたり、古い生き方に縛られずに**広い世界に飛び出していける人**。人生のどこかで、そんなふうに環境を大きく変える決断をする可能性がありますが、自分の居場所を直感的に見つける能力があって、幸運をつかむはず。恋には高望みぎみですが情熱的。**環境を変えることでいい恋をつかめることも**。

有名人 オノ・ヨーコ　高島彩　マット・ディロン

19

全体運 全般的に幸運に恵まれるけれど、6月と10月のトラブルには要注意。秋から年末にかけては多彩な恋愛ドラマが展開。♥1/19 11/6 ♠6/8 10/28

基本性格 **鋭い直感の持ち主**。ひらめきに従った行動はいつも大当たり。器用なので、若い時から才能が認められることも多く、何か一つのことに打ち込めば、成功と達成感を得られる人。人柄は無邪気なまでにストレート。恋心も素直に出せば、あまり悩まずに相手をゲットできます。内心、どこでも「自分が一番」という気持ちを肥大化させやすい傾向がありますが、人に助けられて伸びる生まれなので**周囲の人を大切にすることは忘れないで**ください。

有名人 琴欧州　中島美嘉　村上龍　薬丸裕英

20

全体運 恋愛モード全開。浮かれて足元がおろそかにならないように。人の意見に惑わされず、自分の価値観をしっかり持って。♥1/24 11/5 ♠6/11 10/31

基本性格 子供のように純粋で人と**ワイワイ過ごすのが好きな寂しがり屋**。放っておけない可愛さがあって、誰からも愛されます。実はあなた自身も周囲をよく観察し、嫌われないように動くのですが、それは本能的なもので裏表はありません。人の望むことが分かる嗅覚はビジネスでも生かせます。いろいろな世界の人と交流し、新しい世界を開拓できそう。恋愛は**素直すぎる面が災いして安定しなかったり、こじれがちなので意識的に動くようにして**。

有名人 小出恵介　長嶋茂雄　森田剛

21

全体運 冬から春にかけて、精神的に満たされることが多い。自分の殻に閉じこもらず、親しみやすさを出すように心がけて。♥1/28 2/21 ♠6/12 8/26

基本性格 にこやかで**小動物系の可愛らしさも秘めた人**。能力は抜群で仕事もデキますが、実は臆病なくらい敏感で慎重。「まずい」と思ったら、すぐに身を引いたり、方向転換をします。だから決して人の反感を買わず、引き立てられて伸びるのです。反面、物事が長続きしない傾向もあり、失敗を恐れず、**小さなリニューアルを繰り返しながら続ける粘り強さ**を培うと大きなハードルを乗り越えます。恋愛でも傷つくことを恐れて大事なところで逃げないで。

有名人 井上順　要潤　香里奈　田辺あゆみ

22

全体運 恋のチャンスは、2月、9月、10月、12月。ただし、多くを求めるとぎくしゃくしてくる。ありのままの彼を受け入れて。♥2/2 12/13 ♠6/14 11/2

基本性格 **しっかり者ですが、内面では好き嫌いが人一倍激しく**、嫌いとなったら抑えがきかない、子供っぽさが。何かを残したい、守りたい気持ちが強く完璧主義なので強い執着心で自分をがんじがらめにする傾向も。**自分の欲や好き嫌いを超え、使命感のようなものを得た時、本当の強さを発揮**。そして一度は失ったものも取り戻せるはず。甘えん坊なので異性に頼りたい気持ちが愛を複雑に。愛されるより愛する気持ちに重点を置いたほうが幸せに。

有名人 狩野英孝　岸本セシル　陣内智則

23

全体運 全般的に好調な運気の年。6月と11月に危機が訪れるが、乗り越えれば大きな飛躍が。精神的にも成長できる。♥2/6 9/22 ♠6/16 11/4

基本性格 **カッコ悪いことが大嫌いなスタイリッシュな人**。感情を表に出さず、クールに見えますが、先輩や上司には従順。野心もあり、人がいやがる忙しさや煩雑さもいといません。思うように進まない状況、停滞感も何度か味わいますが、複雑な物事を処理する能力は抜群。時間をかけ、あなたならではの方法で解決します。人と人、物と物とを結ぶ宿命を秘めているので、**周囲の人や仲間への奉仕的な心が幸運の鍵**。そんな大きな思いやりが素敵な恋も運びます。

有名人 相田翔子　亀梨和也　中島みゆき

24

全体運 運気のピークは春先と秋。ただしロマンティックな夢を求めすぎると失望することも。日常生活の小さな幸せを大切に。♥2/10 12/13 ♠6/19 11/28

基本性格 **器用で個性的な才能を秘めた人**。でも本人はあまり冒険を好みません。そのため独立して活動するより、若い頃は企業や組織に所属したり、仲間などと一緒にいたほうが安心して才能を磨けるかも。また特殊な技能を持っていてもプライベートな趣味として楽しむことも多いようです。ただ**優しさ、純粋さゆえにお金の扱いには注意が必要**です。恋愛も堅実路線ですが、夢のような恋に憧れる潜在願望も。それに引きずられると波乱に巻き込まれます。

有名人 ASKA　淡島千景　岩佐真悠子　草野仁

25

全体運 2月に盛り上がった恋が、6月にちょっとした危機を迎えることに。それさえ乗り越えれば親密な関係が持続する。♥2/15 9/27 ♠6/20 11/8

基本性格 主役より脇役、誰かをサポートするような**地味な立場にいるほうが心地いい人**。落ち着いたポジションで冷静に状況を観察しながら、みんなに尽くして、人に喜ばれることに喜びを見出し、そのうちになくてはならない存在として成功をおさめます。平凡であることの幸せを知っていて、恋愛も生活設計も堅実で家庭的。**自分を抑えすぎるとダメな異性と関わったり、仕事や組織優先**で家庭がおろそかになることもあり、どこかでバランスをとって。

有名人 有野晋哉　植木等　梶原善　寺脇康文

26

全体運 2月から春先にかけて絶好調。ただし調子に乗りすぎると反動が。実際以上に自分を大きく見せようとすると失敗する。♥2/20 12/14 ♠6/21 11/9

基本性格 **情熱的で熱いハートの持ち主**。信じるものを追い求めていれば、生命力がほとばしるようなキラキラした輝きを発する人。ただ、それが少し変わった個性で、周囲に理解されないことも。それでも自分の価値観や信じることを貫くのがあなたの幸せ。やがて賛同者も現れ、中心人物として活躍することも。信念に裏打ちされた気の強さは強烈。大事なことのために一人で戦うのはいいけれど、**つまらないことで突っ張って周囲から浮かないように**。

有名人 桑田佳祐　藤本美貴　三浦知良

27

全体運 幸運をつかめる年。2月、3月は積極的に。人をコントロールしようとせずありのままを認めてあげること。♥2/25 9/28 ♠6/22 11/10

基本性格 気さくでおおらかで明るいムードメーカー。**ユーモアのセンスもあり、飲み会などには欠かせない盛り上げ役の人気者**です。本質的には負けず嫌いで、キツイ状況に置かれるほど頑張るので、あなたがいることでみんなが一つになれたり、元気になったりします。楽しい人なので軽く見られますが、好きになったら一直線。恋は体当たりでゲット。男性はどこか女性的感性の持ち主。女性は成功すると**女性の気持ちの代弁者になるような傾向が**。

有名人 佐藤隆太　徳永英明　室井佑月

28

全体運 3月から4月にかけてかなりスリリングな展開が。見当違いの方向に突っ走らないように、状況を見極める冷静さを。♥2/25 3/1 ♠6/25 11/11

基本性格 一度、目標を定めるとそれに向かって真っすぐに進む**集中力とやる気があり、目的達成能力は高いほう**。よきライバルに恵まれ、競い合って伸びるようなことも多いでしょう。ややお調子者で、何かに夢中になると別のところで詰めの甘さが出ることも。でも明るくて人がいいので、何かあっても必ず誰かに救われる人です。異性にモテてハッピーな恋をつかめますが、情熱が強すぎ、**相手に過剰に依存したり束縛もしやすいので抑えぎみに**。

有名人 菊川怜　菅井きん　膳場貴子　田原俊彦

29

全体運 ターニングポイントは3月。自分を狭い枠に押し込まず、自由な発想を。9月からの上昇気流に乗れれば、幸せな年末に。♥3/5 12/22 ♠6/27 11/12

基本性格 温かく家庭的な人柄で、とりわけ**動物や子供に優しい人**。癒し系のフェロモンが出ていて、異性からの人気は絶大。ただしあなたの異性を見る目は厳しく、つき合う時は結婚を常に意識する傾向も。それで女性は若いうちに家庭に入ったりもしますが、いろいろな才能を秘めているので、どんな立場でも、**一つのことを継続していくうちに新しいことを生み出す可能性が**あります。それがビジネスチャンスにつながることも多いでしょう。

有名人 赤川次郎　飯島直子　原田芳雄

MARCH 3月

1
全体運 3月は大幸運期。美意識を磨くことで、さらに開運効果あり。6月は人間関係でトラブルが。けじめをつけることが必要。♥3/6 10/1 ♠6/27 9/3

基本性格 負けず嫌いで、トップに立ちたいという野心を持っている人。目標達成のためなら努力を惜しみませんが、物事を客観的に見つめることができるので、自分には無理と分かると、早々にあきらめる潔さも。仕事ではたくましい面を見せますが、恋愛では意外にロマンティスト。ひそかに運命の出会いを信じているので、軽い気持ちでのおつき合いは苦手。ただ、ハイグレードな異性を求める傾向があり、その条件にこだわりすぎると恋に巡り合えません。

有名人 芥川龍之介 加藤茶 中山美穂 峰竜太

2
全体運 幸運期は2月と9月以降。それ以外の時期は現実を直視する勇気を。古いものを手放さないと新しい風は入ってこない。♥3/10 10/2 ♠6/29 11/13

基本性格 チャーミングな笑顔が印象的で、おしゃべり上手。向上心が強く、勉強家。人があまりやらないようなものに興味を持ち、それを探求するので、ある分野での第一人者になる可能性が。年上の人からは好感度も高いので引き立てを得て伸びていきます。ただしナルシストな一面があるので、うぬぼれや自己中心的な言動が多くならないよう、遠慮や謙遜を忘れずに。恋愛チャンスは人より多めですが、夢見がちでムードに弱いので流されないように。

有名人 魚住りえ 島崎和歌子 優木まおみ

3
全体運 幸せになりたいのならまず計画を立てること。自分の心の奥をのぞいて、本当に欲しいものをしっかりと認識しよう。♥3/11 10/3 ♠6/30 11/16

基本性格 明るくて元気いっぱい。自分のやりたいことは若い時からはっきりしていて、それを軸に豊かなものを身につけていきます。自由すぎる状況よりも、そんなふうに道筋がはっきりしていたほうが頑張れるので、資格試験等に燃えたりしますが、人と人との間でする仕事なら何でも成功しそう。世話好きで、人をつなぐのが上手。爽やかなフェロモン体質なので異性からの評価も上々ですが、お気楽にたくさんの相手とつき合うと恋のトラブルの心配も。

有名人 小松千春 ジーコ 竹中平蔵 宮台真司

4
全体運 積極的に人と交わることで開運。特に2月と3月はネットワークを広げて。自分と異なる価値観の人も認めよう。♥2/23 3/15 ♠7/2 11/17

基本性格 アーティスト体質で一目置かれる存在。多くの人に影響を与えたり、何かを代表するような力も秘めています。そのぶんプレッシャーとひとりで戦わねばならない傾向が。また感受性が豊かなぶん心の揺れ幅も大きく、周りの人を振り回すことも。でも、それを支えてくれる恋人や友達、家族に恵まれる人。感謝の気持ちは忘れずに。本当はあれこれアドバイスされるのは苦手なのでストレスを感じたら、ひとりの時間を作ってリセットすると○。

有名人 浅野温子 佐野史郎 山本リンダ

5
全体運 表現力を磨くと恋愛運が大きくアップ。新しい出会いは2月と12月。忙しい時は優先順位を明確にすること。♥2/24 3/20 ♠7/5 11/18

基本性格 柔らかで繊細な魅力の持ち主。女性は明るいけれど色っぽく、男性はどこか女性的な感性を秘めた"オトメン"タイプ。モテモテですが家庭的なので結婚は意外に早めかも。また心には大きな夢や野心があり、いきなり新しい世界に飛び込むことも。一見、無鉄砲そうでも、もともと"爪を隠した能ある鷹"。頭も要領もいいので動く時は必ず勝算があります。そして夢は同じ志を持つ人たちと実現していくことに。その意味でも仲間思いの人です。

有名人 熊川哲也 栗原はるみ 松山ケンイチ

6
全体運 できるだけ美しいものに触れることを今年のテーマに。3月は大きな喜びに満たされる。7月は誘惑に負けないよう注意。♥3/24 12/24 ♠7/6 11/19

基本性格 しっかり者のように見えても、現実的なことにはあまり関心がなく、独特の不思議な雰囲気を醸し出しているロマンティスト。愛想もよく、周囲に配慮もできるので、人間関係はスムーズですが、心の中では"自分は特別な存在"と思っていて、それを肯定してくれる相手を求めて、恋をしたりします。大きくは地球の環境破壊から小さくは財布の中身まで、いつも不安を感じていて、それを回避するために戦い、夢を見ながら自己主張する人です。

有名人 重松清 ベッキー 宮本輝 柳沢慎吾

7
全体運 いつも安全な場所にいようとすると、発展がない。2月と3月にはちょっとした冒険を。慎重になるべきなのは7月。♥2/25 12/25 ♠7/26 11/20

基本性格 人と同じことを嫌い、オリジナルな視点、アイディアで世の中を見ています。自己主張も激しく妥協しないので、会社や組織などの中では、自然に目立ってしまうタイプ。でも、それが最大の魅力なので、無理に周りに合わせたりせず、自分を貫ける環境を探して。人間関係に悩んでも、芯が強いので、自分の創作的なインスピレーションはいつか形に。恋愛では気が多く、奔放に見えますが、理想の相手に出会うと、突如、一途なタイプに変身します。

有名人 王理恵 永山絢斗 矢沢あい

8
全体運 新しいことにチャレンジする年。好機は3月と4月。反対におとなしく過ごすのは7月と11月。バランス感覚を大切に。♥3/10 4/1 ♠7/27 11/22

基本性格 何でもできる器用さはないものの、一つのことに取り組む集中力は抜群。しかも飽きずに何年でも継続できるので、気づくとその分野のスペシャリストになっていた、なんてことも。人間関係も巧みなので、同じような志の人と協力態勢をとれば、一つのムーブメントを作りだすだけのイメージとパワーを秘めた人です。恋も同様に集中型で、特に恋愛初期は「あなたしか見えない」状態に。でも恋愛のほうはほかの夢や目標ほど長く熱は続かないかも。

有名人 桜井和寿 須藤元気 高木ブー

9
全体運 転換点を迎える年。変化を恐れないで。3月、4月は積極的に。恋は2月と12月に新たな動きが。自分に正直になって。♥3/11 4/6 ♠7/28 11/23

基本性格 スペシャルな技術や能力を持てる人。それを上手にアピールし、人をあっと驚かすのも大好き。人を巻き込む説得力もあります。さらに小さなことにこだわらず、おおらかで人当たりがいいので、誰からも頼りにされます。ただ自己顕示欲が強くなりすぎて浮かないように。ひとりで動くよりみんなと一緒のほうが成功しやすいので。また情に弱いので、その時の感情に流されないように。恋をすると尽くし型。仕事仲間と結ばれることが多いでしょう。

有名人 カルロス・ゴーン 木梨憲武 未唯

10
全体運 深いインスピレーションがわいてくる。2月は新たな恋の予感。4月は心の声に従って動く。あれこれ考えすぎないで。♥2/27 4/11 ♠7/29 11/24

基本性格 優しげな雰囲気ですが、性格は自由奔放で冒険もいとわない人。導いてくれる人、憧れの人に引かれるように意外な世界に飛び込んでいくことになるかも。そして、いつかは自分が誰かを導く存在、憧れの的になる可能性も。その行動は自信に満ちているように見えても、心の中は不安がいっぱい。いつも励まし支えてくれる人を求めています。そのため恋愛では情熱的で電撃的。でも恋愛の対象があなたにとって一番必要なパートナーではないかも。

有名人 ソニン 藤井隆 松田聖子 山田花子

11
全体運 直感に従うのが幸運の鍵。2月～4月は特にその傾向が顕著。世俗的な成功だけを追い求めると、道に迷う。♥2/28 4/16 ♠7/30 11/27

基本性格 華やかなオーラの持ち主で、特にオシャレをしなくても、なんとなく人目を引きつける人。でも本人は安定志向で、堅実な生活を望み、結婚も早いほう。あまり苦労せずにレベルの高い異性と結ばれることも多いでしょう。単調な日常の生活の中から何か新しいものやアート的なものを感じたり、生み出すこともできる人でもあります。またご近所やママ友など生活を通じてつながる人々とは、友情よりも強い絆を作ったり、感じることがあるかも。

有名人 UA 大沢たかお 土屋アンナ

12
全体運 大きな飛躍の年。好機が巡ってくるのは3月、4月、12月。迷いを捨てて、決断を。慎重にいくべきなのは7月と11月。♥4/20 12/30 ♠7/31 11/28

基本性格 明るくて人に愛されるキャラ。おしゃべり上手で、笑いのセンスも抜群。仕事も話術を生かせるジャンルを選ぶと成功しやすくなります。争いが嫌いで、何事もおおらかに受け止める包容力があり、目立たないけれど人間関係の要的存在になる人。ただお気楽そうでも繊細なので、ミスの指摘や批判に極端に落ち込みがち。そんな内面の弱さを克服するためにも自分を磨いて自信をつけて。結婚までは少し時間がかかりますが、その後は楽しい家庭が。

有名人 勝俣州和 ユースケ・サンタマリア

13
全体運 恋のチャンスは3月と12月。しっかりアンテナを張って、幸運の女神の微笑をキャッチ。深刻になりすぎず、軽快に。♥3/14 4/21 ♠9/15 11/29

基本性格 弱みを見せるのが苦手な完璧主義者。負けず嫌いなので、人の何倍も努力します。恋も自分を引き上げてくれる、レベルの高い異性、自分よりも経験値の高い異性を無意識に求めます。向上心の強い勉強家ですが、面倒見がよく、人に教えたり、指導することはもっと好き。難しいことを分かりやすくしたり、抽象的なことを具体的にすることが得意。頼られると頑張りますが、成功してもいばらず、優しさを素直に表現すれば、もっと信頼度もアップ。

有名人 大東俊介 田中義剛 吉永小百合

14
全体運 自分と他人を比較していると、真の幸運は見つからない。オリジナルな生き方を目指そう。3月、4月、12月は勝負の月。♥4/29 11/6 ♠1/5 7/22

基本性格 会話のセンスがあり、自己アピールが抜群に上手。押しも強く、交渉事、面接では圧倒的な強さを発揮。それはあなたが霊感に近いインスピレーションを持ち、状況を直感的に判断できるからかも。それを何かの技能で生かせば、創造的な才能にもなります。でも努力もせず、カンだけに頼っていれば、ただのお騒がせな人で終わります。若い時は奔放な恋愛を繰り返すタイプですが、結婚するといい家庭人になり、子供を守る頼りがいのある親に。

有名人 赤木春恵 ほしのあき 山口智充

15
全体運 高い目標に向かってスタートを切る年。3月～5月は物事が順調に進む。日常生活の中のささやかな楽しみを大切に。♥5/3 11/15 ♠2/1 7/22

基本性格 優しく細やかな性格。共感力があり、身近な人、気の合う人と密接な関係を築きますが、人間関係はあまり広げたがりません。穏やかな人柄だけど、直感が鋭く「これ!」と思ったら、周りが止めても突き進み、思い込むと頑固。自分で自分を縛りやすい傾向もありますが、狭い世界で仲間と好きなことに打ち込むことに幸せを感じます。お金儲けや損得には無頓着なので趣味を生かした仕事がおすすめ。恋に落ちると相手中心、相手の色に染まる人です。

有名人 北乃きい 武豊 肥後克広 山本徳郁

16
全体運 新年から春にかけて波乱の運気。大きな喜びもあれば、落ち込みも。そこで得た学びを生かして、幸せをつかもう。♥5/8 10/24 ♠2/23 7/23

基本性格 ソフトな印象で優しげだけど、芯が強い人。決めたことは、誰がなんと言っても反対されてもやり遂げます。何度かの失敗に懲りて自分自身に厳しくしようとする傾向がありますが、それで自分を追い詰めて苦しくなったりすることも。でも逆に自分に甘くなったり、人を責めたりするのは失敗の元なので、謙虚な誠実さは大事にして。恋愛は、頑固さが災いし、不倫や二股などで傷つくことも。でも最終的には、その経験を生かして幸せを手に入れます。

有名人 浅利慶太 木村多江 高橋大輔 矢沢心

17
全体運 吉凶入り乱れ、ジェットコースターに乗っているような年。自分が向かうべき方向さえ明確にしていれば大丈夫。♥5/13 10/10 ♠3/22 11/29

基本性格 情が深い、癒し系。困っている人がいると放っておけず、「NO」とはっきり断ることも苦手。ただ、そのせいで困った立場に追い込まれたり、恋愛では腐れ縁や悪縁をズルズルと続けてしまいがち。また、誰に対しても優しく、興味の幅も人より広めですが、実は好き嫌いは結構激しく、ニコニコしながらも受け入れたことにストレスを感じて、いやな思いをすることも。自分の本当の気持ちや意見を言う努力と無理のない人づき合いが幸せを呼びます。

有名人 甲本ヒロト 藤森慎吾 マギー司郎

18
全体運 人間的に大きく成長できる年。そのためには試練を乗り越えることも必要。逆境にあっても自分は大丈夫と信じて。♥5/19 11/27 ♠4/4 11/2

基本性格 頭で考えるより直感で行動するタイプ。美の感受性が発達しているので、芸術の世界で成功する可能性も高いでしょう。カンが鋭く、たいていのことはそれでうまくいきますが、時にはハズすことも。そのため人生の浮き沈みは激しいかも。また飄々としているようで世間の評価や相手の思惑をかなり気にするので、人間関係や恋愛では押しに弱く、強気の相手に流されがち。シビアさと判断力、自信をもっと身につけて、流されない自分を作りましょう。

有名人 奥田瑛二 豊川悦司 横山やすし

19
全体運 粘り強さが要求される年。試練が与えられれば与えられるほど、人格が磨かれる。恋のチャンスが巡ってくるのは3月。♥3/18 5/26 ♠4/18 9/14

基本性格 物静かでおっとり。出世などには興味はないけれど、優れた美的センスを持って、好きな趣味的なことを夢中になって、それを極めるうちに、気がついたら成功を収めることも多いようです。金銭にはこだわりませんが、不思議に困らない運も持っています。嘘をつかない真っすぐな正義感の持ち主ですが、恋愛ではライバルを蹴落としてでも思いを叶えようとする強引な部分が。そんな気の強さは、恋以外の場面でも時々顔を出しそうです。

有名人 稲森いずみ 岡田義徳 ビビアン・スー

20
全体運 創造力を発揮することで、度重なるピンチも脱出。感情に左右されず、冷静さを保つことが幸運を導きます。♥6/5 9/12 ♠5/22 7/22

基本性格 楽しいことが大好きな明るさと裏腹に、小さなことをクヨクヨ気にする苦労性の部分が。しかも凝り性で、気になったことは適当にはすませられないので、自ら苦労を背負い込んで波瀾万丈の人生を送ることも。人に影響されやすく、アドバイス一つでコロッと変わったりするので、自分なりの判断力を鍛えることが必要です。恋愛でも猛烈なアプローチに弱く流されぎみ。でもいつか同じ"使命"を背負った感覚を持てる異性と巡り会える日が。

有名人 大石恵 竹内まりや 竹中直人

21
全体運 逆境にあっても、明るく澄んだ心を持ち続けて。人を助けることで、巡り巡ってあなたにも幸運がもたらされる一年。♥6/7 9/6 ♠3/30 7/24

基本性格 高い理想を持ち、前向きに生きる人。好きなことに夢中になるので、仕事は収入より、好きなジャンルで選ぶと成功。特に恋人に対しては一途で、一度好きになった人のことは何があっても決して見捨てません。人への共感度も高く、困っている人に同情し、自分のことのように心を痛めることも。ただ「自分を分かってもらいたい」という気持ちも強いので、自己表現できる環境を持つことも大事。ブログなどで内面を出せると気分も安定します。

有名人 江國香織 佐藤健 ロナウジーニョ

22
全体運 公明正大な心を持ち続ければ、何が起こっても動じなくてすみます。いざという時には、自分の力を信じること。♥6/16 8/28 ♠3/17 8/8

基本性格 「こうなりたい」という明確なビジョンを持つ人。目標達成のためなら、ほかのことを犠牲にすることもいとわず、世間体も気にしません。マイペースに夢を追い続け、いつか必ず実現する強い人。でも完璧を求めるあまりすべてを投げ出したり、何もしなくなる矛盾した一面も。弱気になると、誰かに励まされほめられたい子供のような面が出ます。そんな姿をさらすのは苦手ですが、恋人や家族には素直になれるようにしていれば、さらに頑張れます。

有名人 大橋巨泉 中村豪 馬場裕之

23
全体運 他人の物差しで自分を測ろうとしないこと。ネットワークが広がる年。ただし7月と8月は人間関係のトラブルに注意。♥6/16 7/22 ♠3/3 8/20

基本性格 イマジネーション豊かで、オリジナルな発想ができる個性的な人。芸術方面に関心が深く、適性もあります。夢見がちなようで現実感覚があり、少し形を変えてでも、ゆっくり夢を実現。普段は明るく楽しい人ですが、実は自分自身や状況を"笑う"こともできる理性的なしっかり者。見かけほど甘くはありません。恋愛ではこんな冷めた一面が出がち。自分のことで精一杯になることも多いので、同じ興味や夢を持つ相手でないとうまくいかないかも。

有名人 北大路魯山人 姜暢雄 黒澤明

24
全体運 アップダウンの激しい年。好機が訪れるのは3月。子供のように無邪気に喜ぶことで、さらに大きな喜びがもたらされる。♥3/12 4/5 ♠1/14 12/14

基本性格 第一印象はおとなしそうだけど、友達や恋人の前ではハジケて元気。やりたいことには迷わず挑戦する冒険者。しっかり者に見られがちですが、案外ヌケていて、周囲が放っておけず、フォローしてくれることもしばしば。でも、そんな形でも人を集める求心力があり、気がつけばリーダー的存在になっていることも。恋愛では陽気な"不思議ちゃん"。なかなか本命が見えない小悪魔タイプの人気者ですが、本当はいろいろ観察しすぎて動けないだけかも。

有名人 綾瀬はるか 原田泰造 持田香織

25
全体運 エネルギッシュに動き回る年。エネルギーがあり余って持て余すことも。1月から2月、9月は暴走しないように自重を。♥4/8 6/12 ♠9/4 12/22

基本性格 自分のやりたいことに夢中で、周りと足並みを揃える気はゼロ。誘いを受けても「忙しい」と平気で断る傾向も。でも、本来は面倒見のいい熱血漢。親しくなると深い思いやりを持って接するので、慕って来る人にとってはカリスマ的存在に。共通の趣味や好みで結ばれた人たちとは濃密な関係を持つでしょう。恋愛やセックスは、それだけの意味を超え、生き方そのものに通じる問題として関わる暗示があります。誠実に愛することを貫いて。

有名人 織田信成 島崎藤村 はいだしょうこ

26
全体運 どんなに落ち込むことがあっても、あなたの高貴な心は失われない。肩の力を抜いて深呼吸を。解決策は必ず見つかる。♥3/27 6/16 ♠9/12 12/23

基本性格 自己主張が強く感情表現も豊か。わが道を行く不思議な強さを発散しているので、初対面から周囲に強いインパクトを与える人。芸術的な創作能力を持つ人も多いでしょう。ただ高すぎる理想が夢幻の世界の迷宮のようにあなたを迷わせるおそれも。どこかで過去の夢を断ち切って現実をしっかり受け止めると本来の能力を発揮できます。もともと素直な性格なので、恋に関してはストレート。駆け引きのいらない真っすぐな恋愛で幸せをつかみます。

有名人 安野モヨコ 後藤久美子 柳楽優弥

27
全体運 あなただけのユニークな個性を発揮する年。3月には大きな飛躍のチャンスが。何が起こってもおおらかな姿勢を保って。♥3/27 4/14 ♠8/10 9/24

基本性格 人を喜ばせることで自分自身も充実する、サービス精神が旺盛なタイプ。ちゃめっ気たっぷりで、ちょっとドジなところも人気の秘密。でも、そのハートは熱く、思い込んだら命がけ的な一途さで夢を追いかけます。勢いあまって、言動に行き過ぎもありますが、その情熱と気配りがあれば、やがて思いどおりの道は開けます。愛情深いので、恋人には過干渉になるおそれが。もう少し相手との距離を上手にとれれば、幸せはちゃんと手の中に収まるはず。

有名人 青木さやか 遠藤周作 松本孝弘

28
全体運 人間関係に見返りを求めないこと。与えれば与えるほど、あなたに幸運がもたらされる。3月に大きなチャンスが訪れる。♥3/22 4/18 ♠9/26 12/18

基本性格 即断即決、行動もスピーディーなので大胆そうに見えるけど、実は慎重で思慮深い人。確実な道を選び、失敗は少なめ。世の中を生き抜いていく才能も十分にあり、着実にキャリアを伸ばします。人生のある時期は、家庭と仕事など、一度に二つ以上の分野のことを同時に行うような機会もありそうですが、負けず嫌いに火がつき、頑張り抜きます。恋愛では意外に無理はせず、好きと言ってくれる異性を選びがち。相手の気持ちに甘えすぎないように。

有名人 神田うの 的場浩司 水野真紀

29
全体運 果たすべき義務を果たすことで、ごほうびがもたらされる。苦難を乗り越えれば、幸せが待っていることを忘れないで。♥3/26 4/22 ♠8/13 10/8

基本性格 物事を深く考えるのが苦手な、シンプルでサッパリした性格。明るく楽しく、キュートな雰囲気を持ち、表情も愛らしいので、あらゆるシチュエーションで、多くの人に可愛がられます。人生では勢いに乗ってリスキーな挑戦をしたり、甘い誘惑やネガティブなものも近寄ってきますが、純粋にひたむきに生きている限りは大きな幸運に守られ続けるはず。恋愛でもあなたの親切心が異性に利用されるおそれが。まじめでしっかりした異性を選びましょう。

有名人 篠原ともえ 滝沢秀明 西島秀俊

30
全体運 適当なところで妥協せず、崇高な目的を追求する年。3月には価値観を揺るがすような出来事が。素直に受け止めて。♥1/30 4/23 ♠8/14 10/14

基本性格 サバサバとしてクールな雰囲気。そんなあなたに憧れる人も多いでしょう。あなた自身は人にペースを乱されるのが嫌いでわが道を行きます。いつも堂々としていて、何でもできそうですが、本当は実践より評価、論評のほうが得意。何事もやや上から目線なので、仕事は組織よりフリー向き。口先だけにならないよう注意を。理想の恋愛スタイルを相手に押しつけがちなのでもっと自然体で。人へのアドバイスは的確でも自分の恋では少し不器用です。

有名人 ゴッホ 千原浩史 村上里佳子

31
全体運 どんなことがあっても、持ち前のパワーで乗り越えられる。ただし、進むだけでなく、流れが変わるのを待つことも必要。♥1/27 11/12 ♠8/16 10/24

基本性格 人の上に立つより、一歩引いた二番手の立場のほうが、スムーズに実力を発揮できるタイプ。自分の分をわきまえて、立てるべき相手を立てるので、人間関係は良好です。判断力・分析力に優れていて、過去の出来事から法則や教訓、新しい考え方などを学び、それを自分や周囲の人のために生かすことができる人です。恋愛でも、ついクールに相手を見る傾向が。ただ好きというだけでなく、会話が弾んだり、理性的な部分でも引き合うものが必要かも。

有名人 舘ひろし 眞鍋かをり 宮迫博之

APRIL 4月

1

全体運 恋愛運のピークは3月。電撃的なアクションが吉。10月から波乱含み。それまでに二人の絆をしっかり結んでおくこと。♥1/26 3/17 ♠8/16 11/4

基本性格 **純粋な人**。個性的で尖っているようにも見えますが、それは自分のやりたいことに忠実であろうとする個性の現れです。どんな状況、場所でも、独立独歩で自分のスタイルを確立し、一目置かれる存在に。考え方はシンプルで裏表はなく、その意味では誠実な人。恋愛は自分の言うことを聞いてくれて甘えられる相手を選びますが、結婚は上昇志向が入ってメリットのある相手を選びがち。でも**自分がコントロールしきれない環境だと長続きしません**。

有名人 桑田真澄　竹内結子　林真理子

2

全体運 年初から地道に努力すれば、3月に夢が現実に。春から夏にかけて充実。状況を敏感に読んで、8月の危機を回避。♥1/23 3/18 ♠8/20 11/10

基本性格 いつも本音で生きています。穏やかですが自由で**どこか反体制的な雰囲気を身にまとう人**です。気を使う大勢の人とイヤイヤつき合うより心許せる少数の仲間と過ごすことを望みます。興味がないことには全くやる気が起こらないので、**時にダメ人間っぽく見えたりしますが、好きなことにはとことんのめり込み**、その世界の〝カリスマ〟になることも。その素直さは恋愛にも発揮され、気持ちが本物なら、不倫や浮気も悪びれなく平気です。

有名人 忌野清志郎　カンニング竹山　森絵都

3

全体運 年の前半は計画通りに物事が進む。8月に転機。うまく舵を切れば、年末のトラブルを避けられる。柔軟に考えること。♥1/30 3/19 ♠8/21 11/25

基本性格 **隠し事のできない真っすぐな天然キャラ**。はっきりものを言いますが、明るくさっぱりしているので人に好かれ、仲間を集めます。高い理想を目指して努力しますが、簡単に満足できず、いつも何かにダメ出しをして、イライラしがち。向上心は立派ですが、**もう少し自分や人を認めてあげると楽に**。思い切りがいいけれどせっかち。恋愛も判断を急ぐと失敗します。理想を理解してくれたり、一緒に追いかけられる相手をゆっくり探しましょう。

有名人 上原浩治　大泉洋　高橋由伸　田辺誠一

4

全体運 積極的に新しいチャレンジをする年。特に3月はチャンス。アイディアを実現できる。11月以降、トラブル多発。自重を。♥1/18 3/22 ♠8/22 12/1

基本性格 弱音を吐かず、元気で強気。**ピンときたことには迷わず飛び込む思い切りのよさが魅力**。言いたいことをズバズバ言うようで、実は人の心を操るのが得意。押したり引いたり、おだてたりの心理作戦で味方を引き寄せ人気者に。商才にも恵まれます。時には望まない責任を負わされたり、人の世話事に首を突っ込むハメにも。でも**あなたの高い問題解決能力を周囲を元気にするために使えば、運気はもっと伸びます**。狙った獲物は絶対に逃しません。

有名人 桑野信義　照英　二葉亭四迷　細木数子

5

全体運 年明けから集中力を発揮し、3月に結果が出る。8月には小休止。ゆったりバカンスを楽しむなど、リフレッシュを。♥3/26 11/19 ♠8/24 12/9

基本性格 本質的には、周囲の人の役に立ちたいと思っている**根っからの〝いい人〟**。本音を隠せず、思ったことをそのまま口にするのに、誰かに自分の内側に踏み込まれるのは苦手という究極のマイペース派。子供っぽくて、分かりにくい人とも思われがち。でも気の合う仲間や何か守るものができたり、**仕事で一つの技術を磨くことで強く成長する人**。恋愛は最初は自分がリードしたがりますが、結局は、甘えさせてくれる、しっかりした異性を選びます。

有名人 川原亜矢子　鳥山明　三浦春馬　吉田拓郎

6

全体運 一見、無意味なことに深い意味が隠されている。3月にはその秘密が理解できる。そこからあらゆる可能性が広がる。♥3/21 11/20 ♠8/25 12/30

基本性格 **天真爛漫でこだわりのない人**。世間体に縛られずに行動し、いつも素朴なナチュラルさを保てるという意味では強靭な精神の持ち主です。傷つきやすい心も秘めていますが、**ネガティブな感情や物事を他の人への癒し、援助のパワーとして転化させる不思議な才能**があるはず。そのため医療、ヒーリング、芸術、教育分野に縁があります。遊び心のある楽しい人なので、恋の数は多め。失恋を癒してくれたり、癒してあげた異性と結ばれるかも。

有名人 伊東ゆかり　乙武洋匡　宮沢りえ

7

全体運 エネルギーがスムーズに循環し、成果を得られる年。3月、恋のチャンスが巡ってくる。9月は短気になると失敗する。♥3/22 5/12 ♠8/28 12/31

基本性格 細やかなことに気がつく繊細な性格。いつも「これでよかった？」と内省をする、**まじめで用心深いタイプ**。その優れた観察力と知性は研究職などに向くだけでなく、大きな仕事を慎重に進める資質にも。考えすぎる傾向もあり、回り道をしたり、遅れをとったりもしますが、**粘り強く、打たれ強く、ネガティブな体験もプラスにして最後に必ず勝つ**人。恋愛も軽い恋は苦手。恋の数は少ないけれど、一度絆が結ばれると、いい信頼関係を築けます。

有名人 ジャッキー・チェン　玉山鉄二

8

全体運 存在感を発揮できる年。特に3月は公私ともに充実。ただし、自己中心的な態度を続けると孤立する。相手の顔を立てて。♥3/23 5/15 ♠8/29 10/14

基本性格 いつでも一生懸命で仕事なども若いうちに認められる**出世運のある人**。にぎやかなことが好きで皆のテンションを上げるために頑張るお調子者の面もありますが、基本的には親分肌。感覚が鋭いため、気の強さが情緒を不安定にさせたりしますが、スポーツなどで**継続的にいいリズムを生活に取り込めると運気も安定**し、さらにアップ。恋もハイテンションで泣いて笑って周りを巻き込んで大騒ぎ。恋多き人に見えて、意外にあっさり結婚したりします。

有名人 沢尻エリカ　桃井かおり　森下愛子

9

全体運 春先にかけて絶好調。エネルギー全開で前進あるのみ。9月に足踏み状態になるけれど、10月以降ペースが戻る。♥3/28 5/16 ♠8/30 10/15

基本性格 淡々と見えても、心の中にはアイディアやビジョンがいっぱい。しかも**行動力があり、ピンときたら考える前に動くタイプ**。そんな冒険的な一歩で夢のようなビジョンを実現していきます。**カンはいいのでひらめきを大切に**。人見知りだけど、一度心を開いた相手とはずっと親密。またそんな心の通う仲間が人生の大切なキーパーソンです。華やかな雰囲気で異性にモテるので恋愛では自分のほうからはなかなか動きません。そのくせ意外にヤキモチやきです。

有名人 伊藤さおり　永島昭浩　山下智久

10

全体運 順調に夢に向かって進める年。恋のチャンスは3月に。気をつけたいのは9月。多忙な状態が続いているなら、休息を。♥3/29 5/17 ♠8/29 9/1

基本性格 一匹狼ですが、人の注目や称賛がないとやる気が起きません。でも**強烈な存在感を持つのでどんな場でも注目され、活躍**できるはず。また心が優しく、愛を与え、与えられること、助け、助けられることに敏感。自己本位な面もありますが、**あなたにとっての究極の成功とは、より多くの人と愛を分かち合えることでしょう**。普段は強気でも恋愛でクヨクヨと悩みがちなのは頭で先に考えすぎるから。パートナーは同じものを愛せる異性を求めて。

有名人 木村佳乃　堂本剛　和田アキ子

11

全体運 3月には大きな決断を下すことに。心の声に従えば、後悔することはない。睡眠不足に注意。9月に無理をするのは禁物。♥2/5 3/25 ♠9/3 10/16

基本性格 チャレンジ精神旺盛で行動力も抜群。**ダイナミックに道を切り開いて夢を実現し成功を勝ち取るファイター**です。力のあるものに憧れ、社会の規範などには意外に従順。その言葉には不思議な説得力があってやがてリーダー的な立場になることも。ただ成功が一時的である場合も多く、**いかに継続するかが本当の戦いに**なるかも。心優しく、恋愛は相手からアプローチされて「自分も好きかも」という気持ちになりますが、意外に失敗はありません。

有名人 加山雄三　武田鉄矢　森高千里

12

全体運 流れに乗って、スムーズに物事が展開。常にアンテナを張り巡らせておくことが開運の鍵。新しい出会いがあるのは3月。♥2/6 3/26 ♠9/4 10/17

基本性格 環境への順応力があり、**何でもこなせる器用で有能な人**。取り組んだことにはすぐにある程度の結果を出せますが、そうなると興味を失い、次の目標を探す形でわりとあっさり生き方を変えることに。何度か意外な転身をしながらステップアップします。根気がないと思われたり、人間関係も離散集合があって不安定になる場合もあり、**一本筋を通していくことは心がけて**。恋愛は意外に受け身。相手やタイミング次第で愛の形が決まったりします。

有名人 高田延彦　田中康夫　広瀬香美

13

全体運 3月、ステップアップして新しいステージへ。過去のしがらみから自由になれる。9月は思わぬアクシデントに注意。♥2/7 3/27 ♠9/5 10/18

基本性格 **直感の人**。ひらめきで行動をし、新しい発想をどんどん形にしていきます。言葉はきつく、無愛想ですが、さっぱりしているので実力でリーダーとなって大仕事もします。ただ自分を分かってくれる人とだけ群れるので成功するにつれ人間関係が狭くなるおそれも。生活が**マンネリになると問題も出てくるので常に新しいものを求めて**。恋愛は惚れっぽく積極的。愛は深く浮気はしません。安定すると相手を包む母性的・父性的な愛情を見せるタイプ。

有名人 上沼恵美子　西城秀樹　水嶋ヒロ

14

全体運 一年を通して安定した運気。恋愛運のピークは3月。9月のちょっとした危機を乗り越えれば、絆はさらに強固に。♥2/8 3/28 ♠9/7 10/18

基本性格 夢や理想を追ってアクティブに動き、抜群のセンスと行動力で確実に実現していく、**強い目的達成力を持つ人**。芸術方面の才能を秘めているので、最初は趣味でも好きなことには取り組んで。また情が深く、好きになった異性にはトコトン尽くして狙った相手をものにする恋の勝ち組。家事能力も高く、特に女性は仕事も家庭も完璧な「女の鑑」タイプ。でも完璧を求めすぎて疲れることもあるので、**パートナーには自分の弱さを隠さなくていい相手を**。

有名人 杏　今井美樹　大友克洋　工藤静香

15

全体運 意欲に満ちた年。時々オーバーヒートしがち。特に9月は注意。成り行きに任せたほうがうまくいくこともある。♥2/8 5/29 ♠9/9 10/19

基本性格 **頭脳明晰でテキパキと動ける非常に有能な社会人**。プライドが高く負けず嫌いなので、競争社会で常に勝ち続けるためにいろいろな技能や戦略で頑張ります。ただ「ここでダメなら別の分野でトップに……」という気持ちで、サイドビジネスを持ったり、**二重生活や二つの環境で経験、頑張ったりする暗示**も。また強気で照れ屋ですが、そんな自分が素直になれる異性に出会うと、何としても一緒になろうとするので数は少ないけれど大恋愛をします。

有名人 坂崎幸之助　田原総一朗　兵藤ゆき

16

全体運 周囲の人々を幸せにできる年。それを通して大きな喜びが得られる。幸運が訪れるのは3月。たくさん笑うほど開運する。♥3/29 5/30 ♠9/10 10/20

基本性格 才能豊かで要領もよく、**何をやらせてもうまくやれる人**。自分が思う以上に多くの能力と可能性を秘めていますが、誘われるままにあれこれ手を出せば、器用貧乏になって生活は不安定に。**一番好きなものに集中していけば人並み以上の成功と豊かな生活は約束**されています。安定後は自分より弱い人を助ける目線を忘れないこと。多くの異性に愛されますが、仕事や才能が伸び盛りの時より生活が落ち着いてから出会う相手のほうが幸せになれます。

有名人 坂上二郎　チャップリン　徳井義実

17

全体運 内に秘めた力を外に向けて発揮する年。「自分はできる」と信じること。3月から4月にかけて幸せを実感する出来事が。♥3/29 12/5 ♠9/11 11/18

基本性格 口ベタで説明不足。そのうえ直感で動くので周囲から分かりにくい、エラソーと誤解されがちでトラブルも多めかも。不器用ですが、秘めた実力は人並み以上。そして**簡単にはへこたれない打たれ強さが最大の魅力**です。小さな失敗やミスが幸運を運ぶことも多いので、**逆転勝ちや復活を信じて頑張れば、成功は手に入る**はず。また恋愛も含めパートナー運はよい人。ほめたり、おだてたりしてあなたを伸ばしてくれる最高の理解者は意外と近くに。

有名人 ゴルゴ松本　高見澤俊彦　畑正憲

18

全体運 一つのドアが閉まっても、新しいドアが開かれる。恋のチャンスは4月に。傷つくことを恐れて臆病にならないように。♥4/24 12/6 ♠9/13 11/10

基本性格 人生のどんな場面でも**自分に正直に行動しようとする信念の人**。責任感が強く働く潔い性格なので、男性はもちろん女性でも〝男前〟。転機と思った時の思い切りのよさも見事です。ただ思い込みの激しさから判断を間違うこともあるので**忠告を聞けたり、相談できる人がいれば、運気はもっと良化**します。聡明なのに恋愛は暴走しがち。不倫や略奪などの問題を起こすことも。それでも本気ならば、初心を貫いたほうが結果的には幸せになれます。

有名人 伊藤裕子　小宮悦子　宅麻伸

19

全体運 運気は4月から6月前半までが盛り上がる。いろいろな変化の予感は9月ごろから。自分から変化を迎え撃つつもりで。♥4/1 6/7 ♠9/16 11/10

基本性格 ソフトな物腰のフェロモン体質。やるべきことには大変な馬力を発揮しますが、自分のことをよく知っていて、本来のリズムやペースは決して崩しません。大きすぎる夢は見ず、射程内の目標でも確実に一歩一歩近づくしっかり者。常に自分自身を見失わず、**ニュートラルな自分を保てるという意味で芯の強い人**です。ただ恋愛は型破りで、意外な異性と電撃的に結ばれることが多いかも。**もともとカンがよく運命の人は直感で選ぶこと**になりそう。

有名人 坂下千里子　マリア・シャラポワ

20

全体運 3月と4月は波乱の運命。夢と現実のギャップを感じたら、すでに手にしているものに目を向け、気持ちを落ち着かせて。♥2/11 4/1 ♠9/10 10/21

基本性格 場の空気を瞬時につかむ**敏感なアンテナの持ち主**。状況の変化を先読みして、いろいろな場所のキーパーソンになります。あなた自身は常に自分がそこで〝すべきこと〟〝使命〟を考え、それを実現しようとします。また、そんな姿勢が成功を導くことに。いろいろ夢を追った後に家族や周囲の期待にこたえることに一番の生きがいを見出すかも。落ち着いた人柄ですが、意外に神経質。それを分かってくれる**繊細な人か、気にしないおおらかな異性を求めて**。

有名人 紀里谷和明　HIRO（安田大サーカス）

21

全体運 要求水準が高すぎて、不満を抱きがち。完璧主義はほどほどに。4月に出会いの予感。外見にとらわれず、内面を見て。♥4/3 6/8 ♠3/20 9/11

基本性格 冒険は苦手な慎重派。自分をよく分かっていて無理はせずにマイペースを守ります。**落ち着きと温かい人柄が多くの人に慕われる人気者**。あなたしかできないことや才能は自発的ではなく**人に見出されたり、すすめられたり、偶発的な形で発揮**されます。そして押し出されるように大きな世界に出て行くことに。あなたのチャンスはある日、突然、やってくるのです。恋愛も相手主導で進みますが、謙虚な奥ゆかしさがハイレベルな異性に愛されます。

有名人 君塚良一　未希　安田美沙子　輪島功一

22

全体運 運気の山場は、吉凶混合の4月。あれもこれもと、多くを望みすぎると失敗する。本当に欲しいものだけに的を絞って。♥6/11 12/9 ♠3/26 9/25

基本性格 **パワフルで有能**。粘り強く、一つ一つのことに誠実に一生懸命取り組みます。やる仕事はすべて丁寧で完成度が高いのが特徴。優れた美的センスの持ち主。どんなキツイことにも音はあげません。むしろ時間をかけ、同じことを繰り返しながら物事をじっくりと磨いていくようなタイプです。それだけに**執着心が強く、気分転換が苦手なので恋愛も過去を引きずる傾向**が。片思いやショッキングな失恋を乗り越えた後に本当の愛にたどり着きます。

有名人 カカ　川合千春　三宅一生

23

全体運 2月、3月と少し厳しいことが続くけれど、4月から運気は上昇。創造性を発揮すると開運。人と同じで満足してはダメ。♥4/5 12/12 ♠3/31 9/26

基本性格 普段はおっとりですが、いざとなると、驚くほど俊敏に動いて、チャンスをものに。**美しいもの、おいしいもの、気持ちいいことが大好きで**、洗練された感覚を持っているので、それを生かした仕事に就くべき。一般的な仕事に就いたら、**オンとオフを上手に切り替えて好きなことを楽しんで**。それはつらいことがあった時の支えになるはず。優しくて恋愛も長続きしますが、次第に「釣った魚にエサはやらない」状態になりがちなので、ご用心。

有名人 阿部サダヲ　前田亘輝　森山直太朗

24

全体運 人間関係が大きく広がる年。4月には運命の出会いの可能性も。少々の欠点には目をつぶり、長所にフォーカスしよう。♥4/5 6/15 ♠3/3 9/27

基本性格 生まれた環境、家業などの影響を受けやすく、それを生かしたり、改革したりしながら才能を発揮します。その意味で順応力があり、人から見れば**平凡でささやかでもオリジナルな幸せを見つけられる人**。芸術的センスもあります。家族や仲間を大事にし、その中ではリーダーになるタイプ。ただ時々、**ワンマンになったり、感情を爆発させて怖がられることも**ありそう。恋愛はとてもノーマル。仲間内や身近な人間関係の中で自然に寄り添える相手が○。

有名人 大鶴義丹　桂由美　つかこうへい

25

全体運 結果を求めすぎて疲れることも。ありのままの自分に満足することも必要。恋のチャンスが訪れるのは4月。♥4/6 7/15 ♠2/13 9/28

基本性格 **落ち着いてクールな印象ですが、内面はホット**。感性豊かでセンスがよく、言葉や音楽、アート、パフォーマンスなど人の心を動かす才能に恵まれ、それを使って多くの人とつながれます。マスコミなど大衆を相手の仕事に適性が。それでリッチになる暗示も。思いやりがあって周囲の人に頼られ、それがさらに頑張るパワーに。恋愛は情熱的で一途。ひとりの相手をずっと思い続けますが、**思い込みが強いので時々、的外れな愛情表現をしているかも**。

有名人 アル・パチーノ　鈴木おさむ　鶴田真由

26

全体運 外見より中身重視をモットーに。本質を見極めれば、幸運を手に入れることができる。4月の出会いは期待できそう。♥4/7 7/16 ♠2/11 9/24

基本性格 温かで面倒見がよく、周囲の人に慕われるタイプ。**仕切り上手で職場や仲間内では中心人物**。しかし、人生のうちで何度か夢のため、あるいは運命的な流れで、仲間や大事な人と袂を分かち、新しい世界に旅立つことになるかも。そんな〝脱皮〟によって大きく成長する人。恋愛ではひとりの人に一筋に思いを捧げます。**真剣すぎて相手にちょっと重いと思われがち**。一方で理性的で利害に敏感な面もあり、自分に何かメリットのある異性を選んでいます。

有名人 加藤浩次　品川祐　田中直樹　福留孝介

27

全体運 将来のビジョンを描き、そのために必要なことをスタートさせる年。4月と5月には大きな進歩が。9月は少し足踏み。♥4/8 6/19 ♠2/7 9/25

基本性格 **優れた美的センスの持ち主**。服のコーディネート、料理の盛りつけ、インテリアなどに魔法のような能力を発揮。スタイリスト的な仕事で成功できる人。人の気持ちをくみ、心をつなぐ能力もあり、カウンセラー、コーディネーター、教師の適性も。安定を求めるため家庭中心で生きる人も多いですが、**年齢と経験を重ねた後、仕事に就くかも**。愛情深いけど、そのぶん相手に求めるものも多く、結婚願望が強いわりに愛情はなかなか安定しないかも。

有名人 加藤雅也　鈴木杏　原千晶　マイク真木

28

全体運 存在感を発揮でき、人気運も上々。2月と9月には少し落ち込むことがあるけれど、全般的に満ち足りて過ごせる年に。♥1/1 4/9 ♠2/5 9/26

基本性格 知的探求心が旺盛。うわべだけでなく、中身のある存在になりたいので、社会人になっても習い事、留学・進学と向上心は尽きません。そうして自分を磨くことで目指すポジションを得ます。**どんなに不利な場所からでも逆転勝利できる人**です。普段は**異性を意識した格好を嫌いますが、実はセクシャル**な人。恋人の前では甘えん坊です。ただ結婚相手には自分より高いステイタスを求め、愛情は別の異性に求めたりすることが多いかもしれません。

有名人 ジェシカ・アルバ　ペネロペ・クルス

29

全体運 新年にはしっかり目標を立て、イメージの力を使って願望実現を。リアルに想像できることは、きっと現実化する。♥1/2 6/25 ♠2/3 9/28

基本性格 **先見の明がある人**。流行や問題の流れる先を感覚でとらえ先々に備えます。好きで続けていたことが気づけば時代の先端になっていることも。そうして自然に危なげなく、豊かな生活を得ていきます。そのためいつまでも子供のように純粋でいられますが、**カンに頼りすぎたり、カンを自覚的に使おうとすると判断を間違うことも**。その時は論理的に考えることも大事。恋愛ではメリットの多い相手を瞬時に選べるのでつまずきはまずありません。

有名人 一色紗英　岸田今日子　中原中也

30

全体運 波乱含みの年明け。4月にも大きな変化が。一見、不運に思えることでも、正しく対処すれば大きな幸運のきっかけに。♥4/11 6/29 ♠1/30 9/30

基本性格 基本的に**自分に正直。そして人に合わせることは苦手**。こだわりや美意識が強く、流行や人の言葉には惑わされず、独自のセンスと魅力を発揮。人から風変わりに見られても自分の好きなものに関われれば幸せ。それを強く主張することもない消極的な頑固者ですが、気難しくはなく、明るくてユーモアもあります。ただ**人間関係は時折、KYになるおそれもあり注意**。その個性的な好みが発揮されるのは恋愛。周囲が驚くような相手と恋に落ちることも。

有名人 ATUSHI　常盤貴子　Mr.オクレ

5月 MAY

1

全体運 体と心を喜ばせることを心がけて。自分が満たされていれば、人にも優しくなれる。1月と4月は、甘い恋の予感。♥4/26 6/27 ♠1/26 9/30

基本性格 まじめで何でもコツコツと取り組み、**着実に経験を積んでいく人。**自分だけでなく、身近な誰かや世の多くの人の存在を常に意識し、助けたり、助けられたりしていく運気を秘めています。医療、福祉関係、ボランティアに縁あり。でもセルフイメージやプライドが高すぎると、優しさやよい資質を生かせません。**自分を客観視すること、奉仕や感謝の心を忘れずに。**恋愛も精神的絆を重視するあまり、それと体の関係が別物になってしまうことも。

有名人 小山慶一郎 原沙知絵 本上まなみ

2

全体運 小さなアップダウンはあっても、心の声に正直に行動していれば、後悔しない。6月、うれしいニュースが舞い込む。♥4/11 6/28 ♠1/25 10/3

基本性格 **マイペースで自分の生活や時間を何より大切にする人。**自分の肉体から愛する家族、大事な場所など、自分自身の世界を納得のいくように大事にし、愛したい気持ちは強烈。一面で大変なエゴイストですが、そうした**自己愛や自己管理が洗練美や仕事の実力に結びついたりもするでしょう。**そのためにはどんな単調な生活にも耐えられる人です。恋愛は狙いを定めて、確実に落とすつわもの。見かけは派手でも家事が上手だったり、意外に家庭的です。

有名人 秋元康 夏木マリ ベッカム 武蔵丸

3

全体運 迷わず行動あるのみ。待っているだけでは、何も始まらない。特に4月のチャンスは、しっかりとつかまえるべき。♥1/5 4/11 ♠1/24 10/4

基本性格 強い上昇志向と向上心の持ち主。根がまじめなうえに冒険を好まないので、歩みはゆっくりですが確実に一歩ずつ目標に近づきます。**役に立つスキルなどは次々身につける努力家。**ただ既存の価値観に縛られがちな傾向もあり、一度、望みのものを手に入れると、**停滞するか、それ以上のものを求めて欲望が歯止めなくエスカレートする危険も。**恋愛は、幼なじみや同級生などと結ばれなければ、何かステイタスを持つ異性を求めていくことに。

有名人 為末大 橋幸夫 松尾伴内 三宅裕司

4

全体運 人から頼られても、ノーと言える勇気を。自分を尊重することで、人からも尊重される。恋のチャンスは1月と4月。♥1/6 7/2 ♠1/22 10/5

基本性格 **いつも忙しく動き回っている活動的な人。**手帳がスケジュールで埋まっていたほうが安心します。仕事以外にも習い事をしたりして、いろいろな**義務や課題を課すことで自分を高めようとする"M体質"的な傾向が。**仕事では会社の方針に忠実に従って成果を上げて、順調に出世できるタイプ。結婚願望は強いので、若いうちに驚くほどあっさり結婚することも。働いている時は仕事人間ですが、女性は無理しながらも家庭と仕事を両立することも。

有名人 オードリー・ヘップバーン 田中角栄

5

全体運 新しい勉強や習い事に最適な年。始めるなら1月か4月、6月に。学ぶことで人間関係が広がり、そこに幸運の芽も。♥1/5 6/1 ♠8/6 10/7

基本性格 明るく"華"のある人。**遊び心がありコミュニケーション能力も高いので、**マスコミや芸能・文化の分野で活躍する人も多いでしょう。でも、本当は好きなこと以外はあまり手を出さず、常に自分の限界や境界線を意識して、そのことを"遊ぶ"ように楽しみます。周囲には大変な挑戦のように見えても、本人はとても気楽。異性に人気ですが、隙がないので本気で誘われることは意外に少なめ。**束縛されると苦しくなり、曖昧な関係が長く続くことも。**

有名人 中川翔子 モト冬樹 渡部篤郎

6

全体運 波乱含みの年明け。先回りして考えず、流れに任せて。4月には心を満たす出来事が。シンクロニシティを意識しよう。♥4/12 5/4 ♠1/16 10/19

基本性格 なれ合いや退屈を嫌い、新しい道を求めるチャレンジャー。**常に前向きで強気。**何かにトライしている時ほど生き生きと輝くので、ありきたりな道、安定した場所では満足できず、起業したり、リスクのある環境を選びがち。それだけに**何度か挫折から"脱皮"するようなことを経験しながら成長**します。恋愛も先が見えると興味を失うハンター体質。相手を次々変えたり、仕事に夢中だと恋を忘れたり。懐の大きな異性が相手でないと続きません。

有名人 イビチャ・オシム 高橋尚子 吉田美和

7

全体運 もっと自分を開放しても大丈夫。狭い枠から出て、冒険を。4月と6月には価値観を変えるような新鮮な体験が。♥4/14 7/7 ♠1/10 10/10

基本性格 **パイオニア精神にあふれた開拓者。**伝統的な価値感を乗り越え、新しい感覚で大きなビジョンの実現を模索しますが、人の理解を得るには時間がかかるかも。でも人と壁を作らないオープンな性格で正直なので、誰とでもすぐに親しくなれ、友達もたくさん。ただ**深いこと、重要なことを簡単に口にしすぎるため、逆に引かれたり、損をすることも。**恋愛でも正直にいろいろ話しすぎるので、それが相手の負担になるおそれも。甘えすぎないよう注意。

有名人 上田晋也 窪塚洋介 まちゃまちゃ

8

全体運 頭の中のことをオープンにすれば、新しい発展が。話しているうちに、ビジョンが明確に。ただし、1月と5月は慎重に。♥4/15 5/9 ♠1/7 10/11

基本性格 「こうあらねばならない」という思い込みや慣習に縛られず、**自分の考え方とセンスに従って自由に生きる人。**古い価値観とも穏やかに折り合いながら、新たな世界のパイオニアとして、どんな分野でも自分のスタイルを確立。特に何でもない日常生活に光を当てたり、そこに影響を与えるような力と使命を秘めています。美意識に関わることでは頑固ですが、それ以外のことは素直。**ありのままの自分を出して等身大の無理のない愛をつかみます。**

有名人 曙太郎 榊原郁恵 さくらももこ

9

全体運 自然の中で過ごす時間を大切に。これまで気づかなかったことがクリアに。4月の出会いには、運命的なものを感じる。♥4/16 7/11 ♠5/16 10/12

基本性格 **"動物的カン"とでもいうべき本能が発達してる人。**「なんとなくこっち」「なんとなく好き」が判断基準。そして、それが大正解！頭で分析したり、論理的に考えると失敗するので、直感を信じて。恋も同様。条件よりも一緒にいて心地いいかどうかが唯一のポイント。困った時は物欲や世間体などよけいなものを捨て、身軽になってみれば必ず道が開けます。ただ掟破りで**誰かに迷惑をかけたり、何事も自分に都合よく、ルーズにならないよう注意を。**

有名人 松田龍平 平原綾香 森光子 横山裕

10

全体運 ひとりで過ごす時間を大切に。しっかり自分の足で立つことができれば、恋も充実する。恋愛運のピークは1月と4月 ♥4/17 7/12 ♠10/13 11/13

基本性格 **几帳面な勉強家。**一度抱いた夢や目標に対してはのめり込み、ほかのことを犠牲にして頑張ります。「結果がすべて」がポリシーで納得のいくまで脇目もふりません。でもあなたは**人生の中で一度は大きな方向転換をする暗示が。**きっかけは予想外の幸運という形で訪れますが、その決断は必ず新たな希望と成功をもたらすでしょう。恋愛には奥手なので仕事などで自然な形で接する機会が多い異性、コミュニケーション上手な異性と結ばれそうです。

有名人 草刈民代 武田修宏 藤あや子

11

全体運 ユニークな価値観を大切に。人と違った存在であることを恐れずにいれば、オリジナルな幸せをつかめる年です。♥1/11 7/15 ♠5/20 10/16

基本性格 **特殊な能力や魅力に恵まれ、はっきりした未来へのビジョンを描く人。**それに向かってコツコツ努力もできるので、大きな成功をおさめ、有名になる可能性も高いでしょう。センスがよく優しいので、異性からモテモテ。内面は揺らぎがない人ほど夢や人生にプラスを与えてくれる異性を直感で選びます。恵まれた人なので、つまらないエリート意識を振り回さず**「実るほど頭(こうべ)を垂れる稲穂かな」の言葉を胸に、求道的な生き方を目指して。**

有名人 泉谷しげる 浜田雅功 松井大輔

12

全体運 小悪魔的な可愛らしさで男性を虜に。特に1月と4月はモテ期。5月と10月はその反動があり、恋愛トラブルに注意。♥4/19 7/16 ♠5/21 10/17

基本性格 **まじめでキチンとした性格。**記憶力抜群で緻密なので頼りにされます。また、いろいろな形で心のこもった素晴らしいものを生み出す才能もあり、起業しても成功します。ただ興味の範囲や得意分野は広くありません。落ち着いた人柄ですが、テリトリーを脅かされたり、予想外の展開には急に神経質に。**もう少しおおらかでオープンになれば、もっと運は伸びます。**恋愛は一つの関係が長続き。出会いを求めるなら、過去へのこだわりを捨てて。

有名人 石黒彩 奥田民生 風吹ジュン

13

全体運 人気運に恵まれる年。あれこれ迷って本命の彼が決められないという贅沢な悩みも。決断を先延ばしにするのはNG。♥1/6 5/14 ♠5/24 10/18

基本性格 何事も**どうすれば効果的か、得かを瞬時に判断して動く人。**それはラクするためではなく、高い理想に確実に早く近づくための知恵。成功する前には、ひどく追い詰められた、落ち込んだ状況を味わうはず。でも**逆境を跳ね返し、逆転することで飛躍、ピンチをチャンスにできる人**です。抜け目のない知恵もそんな経験のたまもの。しっかり者に見えますが、外では突っ張っているぶん、恋人には「いいこ、いいこ」してもらいたい甘えん坊です。

有名人 井上和香 太田光 熊田曜子 鈴木光司

14

全体運 新年早々、恋のチャンスが。情報収集が開運の鍵。常にアンテナを張って、彼の仕事や趣味の情報を集めておくこと。♥1/6 4/20 ♠5/26 10/19

基本性格 情に流されず行動できる心の強い人。プライドが高いですが、**より輝かしい存在になるために、あらゆる努力をする賢明なリアリスト。**嫌いな相手でもメリットがあれば上手につき合い、現実を受け入れます。繊細な技術力やセンスにも恵まれ、競争にも強いのでビジネスで成功する可能性は高く、自然に高級感やスペシャルな存在感を身につけます。恋愛でも狙った相手は確実に落とします。**敵に回すと怖い相手ですが、心を許した相手には素直。**

有名人 ジョージ・ルーカス 吉野紗香

15

全体運 夢に逃げても解決にならない。現実と向き合うこと。4月にはリアルな恋愛体験が。しっかりとコミュニケーションを。♥4/21 7/22 ♠1/9 5/27

基本性格 **洞察力が鋭く、人をどっきりさせるような発言で一目置かれるタイプ。**ありきたりのものは嫌いで、サブカルにはまったり、前衛好きだったり。「人とは少し違うオーラ」を発散しますが、それを理解してもらい、守るために現実と戦います。興味が持てなくても普通の仕事をすれば有能。そして案外、**平凡な生活や文化との折り合いの中に成功のチャンスはありそう。**恋愛の好みも少し変わっていますが、共通の趣味を通じていいパートナーと出会います。

有名人 美川憲一 美輪明宏 藤原竜也

16

全体運 アップダウンの激しい年。一時の感情に流されると後悔するハメになりそう。どんな時も自分を見失わないように。♥2/25 7/23 ♠1/31 5/29

基本性格 **落ち着いた雰囲気のエレガントな人。**いつもニュートラルで、余裕のある態度をとるバランスのよい性格。なんとなく安心感やリラックスを与えるので、周囲には自然に人が集まるでしょう。お店のオーナーなどになれば、その人柄を慕って繁盛すること間違いなし。人を集めたり、社会的な財産や文化のために貢献する仕事にはピッタリ。博愛的な性格なので、異性の友人はたくさん。**いい友達から恋愛に発展するのには少し時間がかかるかも。**

有名人 酒井彩名 ジャネット・ジャクソン

17

全体運 生活の足元をしっかり固めることで、恋愛運がアップ。1月と4月に出会いのチャンスが。無理に背伸びせず、等身大で。♥1/16 4/23 ♠6/1 10/10

基本性格 **優しい雰囲気で場をなごませるムードメーカー。**飲み会などにはなくてはならない盛り上げ役です。家族や仲間を大切にして、人間関係が上手なので、どんな職場にもなじみ、トップではなくても自分の役割をきちんとこなして信頼されます。気持ちの表現はストレートで粘り強さもあり**「好きなものは好き」と言い続け、やり続けることで目的を達したりします。**恋愛でも好きな人に何回も告白してその誠実さで本命を射止めたりできるでしょう。

有名人 井ノ原快彦 坂井真紀 皆川賢太郎

18

全体運 新しい行動を起こす年。自分を否定しては何も始まらない。とにかく一歩を踏み出し、軌道修正しながら前へ進もう。♥1/17 9/21 ♠6/2 8/16

基本性格 芸術やファッションなどへの鋭い感性の持ち主。自分が表現者になることもあれば、鑑賞する側としてその世界に深く踏み込むことも。一方でビジネス感覚にも優れ、**芸術や伝統的なものを商売として成立させる才覚にも恵まれています。**気が弱そうでも芯は強く、言い出したら絶対に引かないことも。**人に流されているようで、ちゃんと自己実現をする**タイプ。恋愛もおとなしく受け身のようでいて、気づくと一番人気をゲットしていたりします。

有名人 島本理生 中村七之助 槇原敬之

19

全体運 エネルギーのコントロールが課題。4月は恋愛感情の暴走に注意。自己満足でなく、彼が本当に喜ぶことは何かを考えて。♥1/18 9/22 ♠4/13 6/4

基本性格 平凡な毎日を他の人以上に退屈に感じます。ドラマティックな出来事や未知の世界との新鮮な出会いをいつも求めているから。**新しい世界に飛び込む勇気も自立心も十分。**人とは少し違う個性的なものに夢中になるので、その分野のパイオニアになる可能性が。ただ**夢や目指すものが現実離れしたものだと永遠のドリーマーになるおそれも。**恋愛も「白馬の王子」や「すべてが変わる結婚」を夢見るロマンティストですが、逆に地に足がついた恋愛で幸せに。

有名人 安藤政信 神木隆之介 荘口彰久

20

全体運 表現力が磨かれ、人間関係が円満な年。1月と4月は恋愛も絶好調。6月は誤解されることもあるが、最終的には好結果に。♥4/25 7/29 ♠6/7 10/28

基本性格 **愛情深く優しい人。**一度、親しくなった人は切り捨てられません。人やもののダメなところも許せる広く深い心を持ち、つらい仕事も根気よく続けます。工夫しながら古いものを新しく蘇らせ、再建、修理、リサイクルも得意で適性があります。ただ意外に冒険心もあり、会社勤めをしながらサイドビジネスを始めたり、二股で恋をしたりも。しかも**執着心が強いので古いものも手放せず、結果的に新旧二つを抱えていく"力持ち"な人**でもあります。

有名人 王貞治 河村隆一 永井大 光浦靖子

21

全体運 仕事運が好調。キャリアアップを目指すのも吉。ただし頑張りすぎて燃え尽きないように。恋のチャンスは1月と4月。♥1/19 8/1 ♠7/11 10/29

基本性格 鋭い五感を持つ感性豊かな人。それを生かせば、その分野で**一目置かれる人、カリスマ的存在になれる可能性を秘めています。**両親や先祖から特殊な感覚を受け継いでいるので、**親や祖先と同じか、直接的、間接的に関わった世界で活躍する暗示も。**チャーミングで自分から動かなくても異性にモテます。好きな人にはトコトンのめり込みますが、意外にケジメはしっかりしているタイプ。浮気などもあまりなく誠実にひとりの人と向き合う人です。

有名人 アグネス・ラム 米良美一 梨花

22

全体運 大きな成果を手にできる年。そのためには毎日の積み重ねが大切。新年早々からエネルギー全開でスタートを切ろう。♥6/16 8/2 ♠8/25 11/1

基本性格 好奇心が旺盛。**知的レベルは高く、広く浅くいろいろなジャンルに興味を持つ最高のウォッチャー**としてマスコミなどの仕事向き。ただ何事も理論や言葉優先で実践が伴わない弱みも。頭だけでなくもう少し体を使ってバランスよく。恋愛は同性・異性を問わず友達を増やしたいタイプで友達と恋人の境界線が曖昧。分け隔てないようで、苦手な人やものは最初から**シャットアウトする傾向も。でもそこに大事なものが隠れているかも**しれません。

有名人 大竹まこと ゴリ 田中麗奈 原史奈

23

全体運 エネルギッシュに活動できる一年に。ただし6月と11月は一休みして。頑張った自分にごほうびをあげる月にしよう。♥4/27 6/16 ♠8/26 11/2

基本性格 平凡な毎日が苦手で新しい世界にどんどん飛び込む人。それは無知ゆえにできる大胆な冒険であることも。でもあなたは**子供のように純粋無垢なコミュニケーション能力の持ち主。**言葉以上に心に響く音楽や物、人柄などでどんな世界の人ともなじみます。ただ未知の世界も実態が分かると怖くなったり、いやになったり。それで仕事や恋も短いサイクルで変わる傾向が。「分かった」ことで興味を失わないように。**もう少し深く物事を突き詰める姿勢を。**

有名人 ウルフルケイスケ 西川峰子 根元要

24

全体運 新年早々、エネルギーはフル稼働。恋のボルテージも上がる一方。ペースを落とすことも必要。先を急ぎすぎないで。♥4/28 6/17 ♠8/27 11/2

基本性格 **頭がよく先見の明があり、未来を上手に見通して切り開いていく人。**また物事を合理的で論理的に判断することもできるので、クールで冷たい人と見られる傾向も。でも本当はちょっと気まぐれだけど、友達思いの寂しがり屋。子供や動物などに優しい気持ちを抱く人です。ただ、照れ屋なので、その表現が不器用。好きな相手にほどぶっきらぼうに振る舞ってしまい、誤解されがち。**もう少し優しさや思いやりを素直に表現すればもっと幸運に。**

有名人 哀川翔 小沢一郎 河相我聞 小林聡美

25

全体運 精一杯頑張りすぎて、崩れてしまうことも。6月と11月は要注意。新しい恋を求めるなら、1月と4月がチャンス。♥1/22 8/11 ♠2/23 11/12

基本性格 **本質的には知的で心優しい優等生**ですが、それをストレートに出すことをよしとしない傾向が。それは照れであったり、自分を強くアピールするための戦略であったり。「おもしろい」ことが好きなので直球よりは変化球を投げたい人です。そのため時折、誤解をされがち。突拍子もないことをしてみたい願望から何かをやりかけて簡単に投げ出したり、**特に若い時は好奇心から少し危なっかしい**恋もしがち。でも年齢と共に理性的で安定感のある人に。

有名人 石田ひかり 上野樹里 小倉智昭

26

全体運 確固とした価値観を持つのは大切なことだけど、時には流れに任せて。6月と11月は肩の力を抜き、なるがままに。♥1/23 8/6 ♠2/24 11/3

基本性格 安定した生活を好む人。その中で興味のあるいろいろなことを楽しめれば最高。**何かに必死に打ち込むより趣味や習い事でのんびり過ごしたいのが本音**です。上昇志向は強くありませんが、自分をよく分かっているので無理のないポジションを確実に手に入れます。でも恋愛は華やか。異性にしかに通じないフェロモンを発散してモテモテ。恋愛遍歴が多くなるのはあなた自身が慎重で決断できないから。強く求めてくる異性と電撃婚しそう。

有名人 伊東美咲 木佐彩子 TAKURO

27

全体運 相手を変えようとする前に、自分を変えること。そうすれば仕事も恋もうまくいく。恋愛運が好調なのは1月と4月。♥1/23 8/10 ♠2/25 11/5

基本性格 レールに乗ったような普通の進路に飽き足らず、**より個性的な道を求める人。**反骨精神と共にいろいろな才能を秘めていて、最後はその豊かなコミュニケーション能力で成功をつかみます。常に現状に満足せず、新しいことを求めるので休みを知らない仕事人間に。一方、恋愛は波乱含み。不倫、二股、駆け落ちなど危ない恋に走りやすいのは心に非現実的な世界への憧れがあるため。**本気になれる仕事や目標に出会えれば、恋愛模様も落ち着きます。**

有名人 いっこく堂 内藤剛志 山根良顕

28

全体運 実りの多い年。ただし多くを望みすぎると、失望を味わいます。心を満たす、本質的な部分での幸せに目を向けて過ごそう。♥4/11 8/10 ♠8/30 11/6

基本性格 パッと見や言動は派手で目立つ存在。**遊んでいるように見られるけれど、実際は堅実。**やるべきことは決して手を抜かない頑張り屋です。本当は自分がトップに立つより陰で支える立場にいたい気持ちがあり、地味な細かい仕事も好き。意外なプロデュース能力、企画力で一攫千金の可能性も。モテるのに恋に発展しづらいのは、シャイで意地っぱりなので好きな相手に対しつい気のない素振りをしがちなせい。**もう少し笑顔が多くなると恋も自由自在。**

有名人 黒木メイサ 村上ショージ 若槻千夏

29

全体運 スムーズに物事が進展。6月に思わぬ落とし穴があっても、完璧を求めず、状況に合わせた柔軟性を心がければ大丈夫。♥4/18 8/11 ♠6/22 11/9

基本性格 芯の強いしっかり者。**自分より周囲の人の幸せを考える博愛主義者。**いい情報や楽しいことは自分たちだけでなくあらゆる人に公平に届けたいと考える気持ちがいろいろな知恵や仕事になって成功をもたらします。社会や大衆を動かす能力を秘めた人。ただ人のために頑張ってもいつも感謝されるとは限らず、それでイラつくと怖い人と思われます。**見返りを期待しないことが課題。**恋愛は高め合える関係を望みます。一緒に夢を目指せる人がベスト。

有名人 伊勢谷友介 ケネディ 美空ひばり

30

全体運 新年早々、恋に新しい展開が。ぐずぐず迷っていると、自然消滅に。心の声に従って決断を下し、潔い行動を。♥1/26 10/9 ♠2/25 11/9

基本性格 **押しが強く、言動にインパクトがある人。**自信家で気力も能力も抜群。だからこそ冒険的なことをしたがります。特に若いうちは既成のものに反発。恋愛も周囲が危ぶむような関係にのめり込むかも。でもやりたい放題やった後は落ち着いて社会に受け入れられやすい形で新しいことをやる実力者に。恋愛も結婚にふさわしい相手を冷静に選んで大切にします。**束縛を嫌う点は変わりませんが認めた相手とはじっくりつき合い、**意外に世話好きです。

有名人 内田朝陽 中村勘三郎 ヒロ・ヤマガタ

31

全体運 ネットワークを広げることが開運につながる。新しい場所にも積極的に顔を出し、初対面の人にもオープンな態度を。♥8/16 10/16 ♠3/1 11/11

基本性格 **常に先のことを考えて動ける頭の切れる人。**それだけに目指すべきものが見つかるまでは迷走もしますが、狙いが定まればまっしぐら。困ると必ず指導者、専門的なアドバイザー、仲間に助けられる暗示があり、そんな親密な人間関係が宝物。優しげな人ですが、何かに一生懸命になると余裕を失い、仕事などが忙しいと恋人に対する態度が雑になったりしがち。あなたの的は常に一つなので**仕事と家庭の両立には相手の理解とサポートが必要です。**

有名人 クリント・イーストウッド 鈴木京香

6月 JUNE

1
全体運 前半は好調な運気。6月にターニングポイントが。変化を恐れないこと。過去にしがみつくと成長が止まってしまう。♥1/27 2/8 ♠6/27 11/12

基本性格 フェロモン満開で異性からモテモテですが、性格は飾り気がなく、サバサバしていて同性からも好かれます。そして意外に大胆。思いがけない形で常識や慣例、**人の予想や思い込みを打ち破っていく冒険心の持ち主**です。収入の不安定な仕事、危険の伴う仕事も平気。**平凡な生活よりは一か八かのギャンブル的な人生に挑戦**していきます。恋の相手にも予想外の相手を選んで周囲を驚かせたりしますが、その枠にはまらない生き方が憧れの的に。

有名人 坂上忍 夏川結衣 HIRO(EXILE)

2
全体運 人間関係から幸運がもたらされる。世話になったら、感謝の気持ちをきちんと伝えて。人のために尽くすことも大切。♥1/27 5/5 ♠6/28 11/14

基本性格 **好奇心が極めて強く、いつも未知の世界、初めての体験を求めています。**未経験なことはもちろん誰もしたことがないこと、第一号の体験者になれる分野に興味を持ち、果敢に飛び込み、成功する可能性があります。それだけに自己主張は強く、思ったことをすぐ口にするので組織的な場に向かない傾向も。反面、恋人やパートナーだけには弱さを見せます。**体を使うこと、美容・健康・スポーツなどの分野から運が開ける**ことも多いでしょう。

有名人 末續慎吾 ナガシマトモコ 平泉成

3
全体運 人気運に恵まれ、多くの人に賞賛される年。いい気になっていると6月と11月にトラブルが。謙虚な気持ちを忘れないで。♥5/6 8/20 ♠7/22 11/15

基本性格 どんな大物を前にしてもジョークを飛ばせるような度胸があり、**巧みな話術と表現力でカリスマ的存在になれる器の大きな人。**自立心が強く、自由で新しい生き方を求めて故郷を離れ、過去と決別、新天地で頑張る暗示が。ただ、その場を盛り上げるためにインパクトのあることを口にして、自分ではどんどん忘れる点は注意。**言動に責任を持つよう心がけて。**恋はハイレベルな異性が相手。恋人にはほかの人の前とは全然違う一面を見せるでしょう。

有名人 唐沢寿明 黒田知永子 長澤まさみ

4
全体運 仕事や趣味に多忙な年。効率的にスケジュールを組む工夫を。恋のチャンスは1月と5月。直感に従うとスムーズに展開。♥1/30 5/7 ♠7/2 11/16

基本性格 論理的で情報にも敏感なのに、お人よしで情にもろく、気持ちやムードに流されやすい傾向が。押しに弱く、無理なことも引き受けて後悔することも。でも実はあなたには**無意識に人をコントロールする能力**があります。だから、いい仕事をして成果を見せたり、自分にできることを精一杯していれば、その姿が周囲を動かすはず。音楽やパフォーマンス的なことに打ち込むのは吉。**恋愛も何かに一生懸命になっていれば自然によい相手を引き寄せます。**

有名人 アンジェリーナ・ジョリー 和泉元彌

5
全体運 まじめ一辺倒だと、うまくいかない。時には遊び心を持って。慎重に過ごすのは7月と11月だけ。あとは楽しんで。♥1/30 8/22 ♠7/4 11/17

基本性格 人の気持ちや物事の本質をとらえる直感力が抜群。人あしらいがうまく、仕切り役やコーディネート役にはピッタリ。外国語や手話など**独特のコミュニケーション能力を身につけることも多い知的なタイプ**の人。でもガツガツ競争するのは嫌いで、家族や友人とのんびり仲よく過ごす時間が大好き。仕事も自分のペースとスタイルでやることになりそう。**周囲とファミリー的な絆を築く**ことが多く、そんな仲よしの関係が自然に変わっていい恋に。

有名人 東ちづる 大河内奈々子 中嶋朋子

6
基本性格 ユニークな個性が開花する年。子供時代にやりたかったことを始めてみると吉。1月、5月、6月がスタートの好機。♥1/31 3/26 ♠7/6 12/8

全体運 **話のうまさはピカー。**情報にも敏感でおもしろいので、みんながあなたの話を聞きたがるでしょう。深い話も軽い感じで伝えますが、あなたの言葉には人の心を動かす力が。その抜群のコミュニケーション能力を生かして、マスコミ、文筆、貿易や接客業などの分野で活躍することも。**明るくさっぱりしていて悩みを表に出しませんが、傷つきやすい面も**あります。フェロモンは少々不足ぎみでも、みんなのいい友達なので恋愛は友情の延長で生まれます。

有名人 大滝秀治 平山相太 山田太一

7
基本性格 モテ期は1月と5月。いい気になっていると、よけいな人まで引き寄せてしまう危険が。自分の恋愛観をしっかり持つこと。♥5/11 8/24 ♠7/7 11/20

全体運 押しが強いわけでもないのに、あなたのリードやペースになぜだかみんなが巻き込まれてしまう、**不思議な説得力の持ち主。**特に大衆にアピールするのがうまく、プレス、広告、マスコミなどでおおいに手腕を発揮します。ただ、あなたの心には強い支配欲が。また、見かけによらず感情的で人の話を聞きません。恋愛でもちょっと高圧的になりがちな傾向が。何もかもコントロールしようとせず、**相手を尊重するようにするともっと幸運が**訪れます。

有名人 浅見れいな 岸部シロー 矢部美穂

8
全体運 必ずしも人と同じものを求めなくていい。あなただけに用意されている、ユニークな形の幸せがもたらされる。♥3/22 5/12 ♠7/9 11/24

基本性格 **ノリがよく楽しい、キュートな人。**誰とでも話を合わせられるのでみんなの人気者。器用で何でもこなし、一見、軽やかな世渡り上手に見えますが、実はとても勉強家。受け取った知識や経験をじっくり考えて自分のものにしていくので、失敗が少ないのです。反面、人の影響を受けやすく、本心や本当に自分のやりたいことを見失う傾向も。恋人にも過剰に合わせすぎると、どこかで疲れが出ます。**時にはひとりになって自分と向き合う時間を持って。**

有名人 TERU 三村マサカズ 森尾由美

9
全体運 心と体のバランスに目を向ける年。食生活を見直すのも吉。健康的な毎日を送るようになれば、自然に恋もうまくいく。♥2/3 3/23 ♠7/11 11/23

基本性格 **好きなことにトコトンのめり込むオタク体質。**興味を持ったことには一日中でも集中してやるので、上達もあっという間。一般的な仕事より専門分野、特に研究、調査、開発などで才能を発揮。ただ人のやることに無関心で、どんな所にでも自分の世界を持ち込みがち。共通点を持てない相手とはいつまでも距離が縮められないので、**少し好奇心の幅を広げて。**恋愛ものめり込み型ですが、一度、結んだ関係は大切にするので恋も友情も長く続きます。

有名人 内田恭子 国仲涼子 くまきりあさ美

10
全体運 穏やかに心満たされて過ごせる年。現状維持に流れず、新しい体験を求めることも必要。恋はいつも突然訪れる。♥2/3 5/12 ♠7/12 11/24

基本性格 **特定の専門分野に深く関わり、それを職業としていく職人気質。**最先端の領域だったり、古い伝統的な分野だったりしますが、それを一般的な形で広めていく使命を担っています。生活自体はちょっと浮世離れしたマイペースなものになるかも。流行や周囲に流されるのを嫌うので、**時には人嫌いと思われたりも。**でも一度、心を許した人には優しく親切。一見、無愛想なのに意外に恋多きタイプ。やがて自分と興味や感性の合う人を探し出します。

有名人 大神いずみ ジェームス三木 松たか子

11
全体運 「私はこのくらい」と、枠を設定しないこと。今年は大きく飛躍できるのに、自分から小さくまとまってはもったいない。♥2/4 8/29 ♠7/15 11/28

基本性格 **知的な雰囲気を漂わせ、とてもエレガント。**好奇心旺盛で教養も高く、いかにも“ハイレベル”なオーラを出しているので、普通の人にはちょっと気楽に声をかけづらい感じがあるかも。実際、セレブな人々との関わりも多いはず。でも、あなた自身は堅実でまじめ。見かけと違い、平凡で質素な生活を好み、そんなギャップも魅力。ただ一度、生活のスタイルができると、なかなかそれを壊せなくなりがちなので**愛を感じた時は変化を恐れないで。**

有名人 新垣結衣 沢口靖子 山口もえ

12
全体運 理想と現実のギャップに悩んでも、着地点が見出せる。恋をすると新しい視野が広がる。出会いのチャンスは2月と5月。♥2/5 9/2 ♠7/16 11/26

基本性格 感情表現が豊かでにぎやかな人。純粋で情熱的なので、自分が目指すものに対しては一直線ですが、それを実現するための手段は、あれこれ試み細かく手を打ちます。**ずぶとそうに見えても、意外に繊細。**そのため思うように物事が動かないと、ややヒステリックになることもあるので、**上手な気分転換を心がけて。**心が安定してくるとリーダー的資質も開花します。恋愛も熱しやすく冷めやすいタイプ。見切りが早いので恋愛も結婚も電撃的になりそう。

有名人 釈由美子 トニー・レオン 松井秀喜

13
全体運 自分と人を比較しても、何も得られない。あなただけのユニークな幸せを探求する年。幸運が訪れるのは2月と5月。♥2/16 5/15 ♠7/30 11/29

基本性格 **洗練されているのに、どこか素朴な雰囲気。**子供のように純粋な好奇心をストレートに行動に移し、興味を持ったことを極めるために、あらゆる努力をします。手先が器用で、独特のテクニックで認められる人も多い。大都会に暮らしていても、マイワールドを持ち、**動物や自然と一緒の生活を求める自然回帰の願望を秘めています。**みんなのいい友達ですが、恋愛にはややクール。あなたのことを大好きな異性の友人の中から運命の人を探しましょう。

有名人 市川実日子 森口博子 山田邦子

14
全体運 彼を思うあまり、干渉しすぎていないか反省を。適度な距離をおくことで、二人の関係が好転。5月と6月に吉報あり。♥3/30 5/23 ♠1/23 7/20

基本性格 **いつも自然体でゆったり。**癒し系のフェロモンを漂わせてモテますが、あなた自身は心の奥をオープンにするのは苦手。恋愛のことはもちろん悩みや落ち込みなどドロドロの部分やガツガツする野心のようなものは周囲に見せたがらないのはあなたの美学。でも見えないところで努力するので、仕事は有能。後輩から頼りにされます。**自分の中にため込んだことはクリエイティブな形で表現したり、自然の中でのんびりすることで解消**されます。

有名人 大塚寧々 椎名誠 永井美奈子 前田健

15
全体運 女性としての魅力が高まる年。ただし本命以外の彼も引き寄せてしまうことも。特に2月は恋のトラブルに要注意。♥5/16 9/7 ♠2/8 12/1

基本性格 たくさんのものや出来事に振り回されるのは嫌い。**シンプルに生きたいと思う人**です。ファッションやライフスタイルも年齢とともにムダを省くことで洗練されます。親しみやすい人ですが、人間関係も本当に信頼できる人が何人かいればOK。恋愛だけは本命を選ぶのに時間がかかりますが、深入りしないので泥沼にはなりません。仕事も趣味も手を広げず、これと思った一つだけに専念することで伸びる人。**潔い取捨選択、整理整頓が幸運の鍵。**

有名人 伊東四朗 ミムラ ラッシャー板前

16
全体運 トラブルや失敗など、不運の陰に大きな幸運の兆しが。自暴自棄にならず、いつも物事の明るい面を探すように。♥3/31 5/17 ♠3/1 12/2

基本性格 情報通なので軽やかさを感じさせますが、本当は**大きな夢に向かってコツコツ生きる努力家。**感情はあまり表に出さないので安定した人柄ですが、傷つきやすい面もあり、人づき合いや趣味も興味あるもの限定。深いつき合いは少なめ。孤独に強いこともあって、恋愛には受け身で本命の恋人はなかなかできないかも。でも、その不屈の精神で研究職・専門職で才能を発揮。もう少し**周囲との深い調和を目指せば成功も幸せももっと大きく**なります。

有名人 Char ねじめ正一 ほんこん

17
全体運 ジェットコースターのようにアップダウンの激しい年。自分の価値観をしっかり確認し、流されることのないように。♥2/7 10/17 ♠3/7 12/3

基本性格 流行に敏感で新しいものをどんどん取り入れ、それを自分らしくアレンジできる**個性派。**好き嫌いは激しく、飽きっぽいけれど、興味を持ったことには集中的に取り組み、大人になってからも、あっという間にレベル以上のものを身につけます。明るくて元気に見えても、内心は自信に乏しく、だからこそいろいろな技能や情報を獲得しようとするのかも。**ダメな部分を出しても大丈夫な友人・恋人を得れば、次第に自信もでき、能力や魅力も安定。**

有名人 麻生久美子 辻希美 二宮和也 原節子

18
全体運 新年早々、うれしいニュースが。ひとり占めしようとせず、周囲に幸運をおすそ分けすることで、ますます開運する。♥1/3 10/18 ♠3/15 12/6

基本性格 **頭がよくて、何をやらせても器用。**思いつくままに行動する気分屋ですが、まとめ上手なので、穏やかで安定した、いい人という印象。恋のサイクルも短いけれど、うまく切り替えるので問題になりません。ただ本当は**好き嫌いが激しいので、その感情を乗り越えられないと、もうひとつ突き抜けられない傾向も。**でも実は失敗こそがあなたのチャンス。物事の本質を見抜く力に優れているので、その経験を次に生かせば運気はどこまでも伸びます。

有名人 KREVA 後藤理沙 細川直美

19
全体運 人のために尽くすことで、巡り巡って幸運がもたらされる。恋のチャンスは1月と2月。友達の恋も面倒を見てあげよう。♥1/7 2/10 ♠4/4 11/8

基本性格 大きな夢のために故郷や生まれた環境を離れる暗示が。**気配り上手なのでどこでも溶け込みやすく、才能を開花。**感性が鋭く、商品開発や文化、芸術の最先端で活躍できそう。ただ繊細さから傷つきやすく、過剰なサービス精神が自分を追い詰めることも。**少し無責任と思われても流れるように環境を変える生き方が幸せ。**遊んでいるようで仕事人間。家庭的とは言えませんが、ずっと待っていてくれるか、一緒に動いてくれる異性を求めましょう。

有名人 KABA.ちゃん 太宰治 中澤裕子 宮里藍

20
全体運 バランスを失いがちな危うい年。特に5月と6月はリスキーな時期。一時の感情に流されず、しっかり理性をキープして。♥1/11 2/11 ♠5/29 6/26

基本性格 知的でセンスがいいうえに流行にも敏感なので**トレンドリーダー的存在として華やかな世界に身を置くことが多い人。**人づき合いは幅広いけれど、本当に心を開く人は少なめ。恋愛にも慎重。それは、あなたが強そうで弱く、弱そうで強いような二面性を秘めているから。人生のうちで一度は生き方や生活を大きく変えたり、その二面性を前面に出す可能性がありますが、**思い切って鮮やかに変身するほうが幸運。**またお金に振り回されないよう注意を。

有名人 相武紗季 石坂浩二 マリエ

21
全体運 運気のアップダウンが激しく、大きな変化を体験。悲観的にならず、常に明るい面にフォーカスしていれば道は開ける。♥1/16 5/20 ♠4/11 7/16

基本性格 **気取りがなくて温かい人柄。**いつも大勢の仲間に囲まれる、人望の厚いまとめ役。あなたにとって友達は家族のようなもの。恋も仲間の中から自然に生まれます。そんな絆を作れるのは、周囲の人が望んでいることを上手にくみ取り、形にしていく能力があるから。それを仕事で生かせば、流行を仕掛ける側として活躍できます。仲間を大事に思うだけに相手に裏切られるとなかなか許せませんが、**重い雰囲気を漂わせるのは運気を傷つけます。**

有名人 朝原宣治 長谷川初範 松本伊代

22
全体運 感情のコントロールが開運の鍵。毎日生活を丁寧に送ることで、悪運を断ち切れる。特に7月と8月は慎重さが必要。♥1/20 6/22 ♠3/30 7/24

基本性格 **不思議な“華”がある人。**容姿や言葉、作品、仕事ぶりなどに人を引きつけるものを秘めています。でも、それを最初から自分で意識できることはまれ。周囲に助けられ、導かれる形で才能に気づくタイプ。甘え上手で素直なので**周囲の期待にこたえる努力が成功をもたらします。**ただ若い時は受け身でも、どこかで自分の目指すべきものを主体的にとらえ直さないと中途半端に終わります。恋愛も自分から行動、決断しないといつまでも決まりません。

有名人 阿部寛 加藤ミリヤ 加藤ローサ

23
全体運 ドラマティックな恋の展開。新年早々、大きな動きが。3月と8月は奈落の底に。事態に翻弄されず、愛の力を信じて。♥1/24 6/23 ♠3/17 8/8

基本性格 **聞き上手で、その場を和ませる、穏やかなオーラを放つ人。**落ち着いた人柄で、芯は強く、どこでもコンスタントに実力を発揮、職業人としても優秀。ただ自分を語るのは苦手。恋愛では愛さぬ人に愛されて、愛する人に愛されないジレンマに陥りがちなので、**もっとオープンマインドで。**家族や会社、所属する組織への愛は深く、それを守ろうとする時、驚くほど強くなります。また古いものを守るために何かを新しくする役割も担っています。

有名人 石坂ちなみ ジダン 筑紫哲也 南野陽子

24
全体運 1月と2月は絶好調で8月がどん底。幸せに舞い上がりすぎると、反動も大きい。感情をコントロールする訓練を。♥1/28 9/12 ♠3/3 8/20

基本性格 会話のおもしろい、チャーミングな和みキャラ。**言動が謙虚で、ドジな雰囲気を装いますが、実はまじめな努力家。**目上の言うこともよく聞くので失敗は極端に少ないほうです。物事を客観的に俯瞰して見る知性が冒険を回避させるので、人生は常に安全運転。その点だけは頑固です。**上手に未来をシミュレーションしながら、得られた立場や役割に自分を合わせて成長する人。**恋愛では軽く文句は言っても、結果的に相手の意見を尊重するので長続きします。

有名人 清水圭 中村俊輔 野々村真 浜口順子

25
全体運 波乱の年明けになる予感。8月には苦い絶望を味わうことも。9月には幸運が訪れるので、流れが変わるのを待つこと。♥2/1 9/14 ♠1/18 8/28

基本性格 **親しみやすく、爽やかな笑顔の人気者。**なぜか自分の本当の気持ちや好き嫌いとは違うものを過剰に要求されることが多いのですが、忍耐強く、サービスも旺盛なので、エゴを抑え、みんなの期待にこたえていきます。時には、そんなギャップが負担になりますが、**求められるものにこたえるのが成功の鍵。**ストレスがたまるとヒステリックになりやすいのでオンとオフを上手に切り替えて。当然恋人はオフの自分をさらけ出せる相手を選びましょう。

有名人 愛川欽也 沢田研二 松浦亜弥

26
全体運 新年早々、落ち込む出来事が。春から運気は安定。9月には恋のチャンスも。小さなことに動揺するのは、やめよう。♥2/6 7/15 ♠1/14 9/4

基本性格 ことを荒立てるのが何より苦手。話し合うことで理解が生まれると信じているので、**どんな相手とも穏やかに丁寧に会話をする人です。**天性のカウンセラー的資質の持ち主でもあります。ただ恋人とははたから見れば口論のような会話が愛の語らいになることも。またプライドは高く、人一倍理想も高い。**現実の壁に跳ね返されて挫折もしますが、なんとか折り合いをつけ、やがて少し形は違っても理想に近い夢を手に入れるでしょう。**

有名人 具志堅用高 角盈男 ドクター・中松

27
全体運 2月にはうれしい知らせが。未来を夢見るより、今を大切に。やりたいと思ったことは、時期を待たずにすぐに始めて。♥2/13 7/16 ♠8/8 9/10

基本性格 自分に正直で曲がったことが大嫌い。**キツイことや生意気なことも平気で言う、とがったタイプ。**目上から煙たがられたり、組織になじめない傾向も。でも、そこから飛び出して、自分らしい居場所を求めていくことで、人にはまねできない個性的な生き方と成功を収めます。恋愛も冒険者。パターンにはまらない多くの恋をして成長。照れ屋ですが、**家族や仲間思いで、年齢とともに、それを素直に出せるようになると**人生も落ち着いてきます。

有名人 ヘレン・ケラー 優香 横尾忠則

28
全体運 恋愛運のピークは2月。この時に絆を固めれば、8月と9月の危機を乗り越えられる。束縛しようとするのは逆効果。♥2/17 10/28 ♠9/24 12/7

基本性格 **保護本能が強い、優しい人。**目立つよりも、陰でみんなをサポートしたい気持ちが強いので、女性は早く家庭に入る場合も。男性でもインテリアや雑貨、食品など生活必需品に関する仕事に適性があります。職場では、隅々まで気を配る“チーママ”タイプのまとめ役。いつも優しく、**めったに怒りませんが、軽く見られるとキレることも。**恋愛でも相手を甘やかし、かなり寛大。でも不実や裏切りが限度を超えると、愛は二度と戻りません。

有名人 濱田岳 藤原紀香 水野美紀

29
全体運 2月には夢が現実に近づく。人の期待にこたえるより、自分の本当の願いを優先させよう。その結果、人を幸せにできる。♥2/20 10/24 ♠10/1 12/18

基本性格 想像力も情感も豊かで、自分の使命や“生まれた意味”などを真摯に考えるピュアな人。それを求めて、与えられた役割や立場に精一杯向き合います。でも、意外に素の感情を表に出すのが苦手なので、周囲からは分かりにくい人と思われがちな傾向も。また、優しげな見かけと違い、**仕事はバリバリ、意外な特技を持っていたりするデキるタイプ。**自分に自信のない異性は近寄りがたいかも。**本命の相手には弱い部分も少しずつ見せていって。**

有名人 井川遥 野村克也 パパイヤ鈴木

30
全体運 ビジョンを明確にする年。他の誰よりも、自分のことは分かっているはず。心の声に耳を傾けよう。2月に大きな幸運が。♥2/25 10/25 ♠8/14 10/8

基本性格 **何歳になっても、若々しく可愛らしさを失わない人。**それは常に新しい経験を求め、向上心を失わないから。古いものに学んで新しいものを生み出せる才能があるので、クリエイティブな世界でおおいに活躍できます。**憧れの存在を持てば、その人を追いかけ、その人を追い越して大きくなるでしょう。**何度恋をしても青春時代のような純情さと青さが消えず、それが魅力にもネックにも。経験から学んで、やがて運命の恋にたどり着くでしょう。

有名人 中尾明慶 マイク・タイソン 矢部太郎

7月 JULY

1

全体運 幸運に恵まれる年。特に2月から3月にかけて次々とうれしい出来事が。喜びの感情をセーブせず、素直に表現して。♥2/26 5/27 ♠8/14 10/14

基本性格 **子供のように純粋な好奇心の持ち主。**目の前にあるもの、動くものをもっと知りたい、理解したいと思う強い気持ちから冒険的な道に進むことも。そのストレートな行動力と表現力が魅力で同性からも異性からも好かれますが、本人はいつも簡単には手に入らないもののほうを追いかけ、悩みがち。寂しがり屋で依頼心の強い傾向もありますが、**知性を磨き、自分の感情をコントロールできるようになれば、多くの人のリーダーにもなれる器です。**

有名人 明石家さんま 香山リカ ダイアナ元妃

2

全体運 恋をすることで磨かれる。積極的に出会いを求めよう。チャンスは2月と3月。運命の人なら直感的に分かるはず。♥2/20 3/5 ♠8/16 10/22

基本性格 人生のどこかで「これだ」と思える、やりたいことに出会わない限りは、優しいお人よし。で**も目標ができたとたんに、頑固者になり、大きく方向転換することに。**求めるものが超専門的で人に理解されにくいものだったりするうえに思い込みも強いので、衝突や挫折もあるかも。でもそれを創造力や職人的な努力で乗り越えることで大成する可能性を持つ人。恋愛は受け身でそんなあなたを**理解しサポートしてくれる相手を選んだほうが○。**

有名人 小柳ルミ子 西川きよし 三宅健

3

全体運 人間関係を広げる年。自分の殻にとじこもっていてはもったいない。苦手意識を抱いている人にもオープンに接してみて。♥2/21 3/7 ♠8/18 11/4

基本性格 **盛り上げるのが上手な人気者。**反面、常に自分や物事を客観的に見ている冷静な人でもあります。上昇志向の強い頑張り屋ですが、成功すればするほど、それを維持することの難しさにひそかに悩みがち。どんな時も変わらないブレーンな自分でいること、自由な環境にいることが理想なので、むしろ**逆境で目標を追いかけている時のほうが頑張れます。**親しみやすいのでモテますが、相手をよく見ていて簡単には誘惑されない手強いタイプです。

有名人 岡村隆史 トム・クルーズ 野口みずき

4

全体運 2月、3月と恋は順調に発展。8月と12月に思わぬ危機が。しっかりとした信頼関係があれば二人で乗り越えられる。♥2/22 3/12 ♠8/20 11/10

基本性格 好きなこと、やりたいことがわりと若いうちに自分で特定でき、それに集中してスペシャリストとして身を立てる人。**平凡なものに隠れている価値などに気づける才能があります。**本当は他人のことは気にしない、自分勝手スレスレのマイペース人間ですが、親しみやすく、優しげな雰囲気で得をしています。甘え坊で、好きな相手と、そうでない相手に対する態度に差がありますが、逆に**人に頼られる包容力を持てると、運気は大きく開けます。**

有名人 赤西仁 あびる優 Gackt 増田貴久

5

全体運 なにかと忙しく、充実した年。雑事にかまけていると大切なことを見失う。折に触れて、自分の本質を見つめ直す時間を。♥3/15 7/2 ♠8/21 11/18

基本性格 明るくて社交的。そのうえ向上心も強く、**いつも何かで自分を磨いている努力家**です。でも本当のあなたは自分に自信がなかったり、何かのプレッシャーを感じながら常にもっと確かなものを求めているのかも。そんなコンプレックスをバネにして成功する人ですが、頑張りすぎて自分で自分を追い詰めないよう、**人に頼ったり、上手に甘えることも必要。**ハイレベルな異性を求めがちですが、恋愛への依存度も高いので何より誠実な相手を選んで。

有名人 杉山愛 藤圭子 山田優 脇田寧人

6

全体運 恋愛運が好調。落とし穴があるとすれば8月と12月。一方的に求めるのではなく、彼を満たしてあげる存在になろう。♥3/20 7/7 ♠8/22 12/1

基本性格 軽く明るく見える人も多いけれど、実は心の中にはどこか空虚さを抱え、"生きる意味"など**哲学的な深いことを常に考えている人。**それを埋めようとして芸術や文化的なことに興味を持ち、時には遊び好きになることも。**同じ目的を追求できる人と絆を結ぶので、特別に親密なパートナーや仲間を持つ**タイプ。家族に一番強く絆を求めるので、家族思いです。家族で一緒に仕事をしたり、仕事のパートナーと結婚したりすることも多いでしょう。

有名人 瀬川瑛子 とよた真帆 長塚京三

7

全体運 楽しいことが多い幸運な年だけど、12月には波乱が。年末を無事に乗り越えられるよう、運気の貯金をしておこう。♥3/24 7/8 ♠8/24 12/8

基本性格 自分の使命や目的をじっくり考え、**意味のある人生を送りたいと思う人。**おおらかで誰にでも優しいけれど、本音が見えにくく、「何を考えているか分からない」と思われがち。豊かな生活ができる可能性もある人ですが、人生のうちで一度は、夢か生活か、お金か自由かなどの悩みを持つかも。外では明るくても悩みだすとクヨクヨして暗くなる傾向もあり、パートナーには**身近にいてそんなあなたを受け止めてくれる包容力のある人を選んで。**

有名人 池澤夏樹 研ナオコ 堤真一 Misia

8

全体運 幸せを感じられることが多く、申し分のない一年に。調子に乗りすぎると年末にどん底に転落の危険が。謙虚な気持ちを。♥3/25 7/8 ♠8/24 12/8

基本性格 スタイリッシュで都会的な人ですが、とても働き者で仕事や自分が好きなことには貪欲。**エネルギッシュに動いて望み通りの豊かな生活を手に入れる**ことができる人です。特に絵や文章、料理など日常に密着したことで大衆にアピールする才能を秘めています。争い事は嫌いなのに金銭のことで人間関係が乱れるおそれも。夢を一つ手に入れてしまった後の**人間関係をどう良好に保つかが鍵。**恋愛では焼きもちやきで束縛しますが、家族思いです。

有名人 桜沢エリカ 谷原章介 三谷幸喜

9

全体運 2月から3月にかけてはうれしい出来事が起こり、生きる喜びを感じられる。怠け心を出さず、夢の実現に向けて努力を。♥2/25 3/28 ♠8/26 12/29

基本性格 **人に合わせながら自分のやり方を通せる賢い人。**細かいところに気がつくし、マメなので周囲に信頼され、夢を実現していきます。でも本当は浮き沈みの激しい、不安定な自分の心を自覚して、それを理性と集中力で制御して洗練された人間関係を築くタイプ。逆に**知性を磨き、自分の内面と向かい合わないと、ネガティブなものにとらえられやすい傾向も。**しっかり者に見えても甘えん坊。本当に心を許せる恋人や友人ができれば落ち着きます。

有名人 浅野ゆう子 草彅剛 久本雅美 松下由樹

10

全体運 積極的に動くことで、さらに開運できる。2月、4月、6月はしっかりとアンテナを張って、幸運をキャッチして。♥2/26 4/2 ♠8/28 12/30

基本性格 **おおらかでサッパリした性格。**常に前向きなので、多少わがままでも嫌われません。自分の可能性を試すことに積極的で、意外なことにも果敢に挑戦し、そこから道を開いていきます。それだけに飽きっぽく、少し落ち着くと自分の別の才能を探して転身したりする器用貧乏、永遠の夢追い人になるおそれも。**これと思ったことには腰を据えて深めることも大事。**恋愛でもチャレンジャーな一面があり、本命と遊びは分けて考えて交際する傾向も。

有名人 小泉孝太郎 沢村一樹 田中圭 布施博

11

全体運 外部の観察者ではなく、今年は実際に行動を起こすタイミング。多少の失敗はあっても、人生が大きく発展していく。♥4/8 9/12 ♠3/23 8/29

基本性格 **さわやかで楽天的。**まじめで与えられた仕事には120%の力で頑張りますが、一方でプライベートも大事にしたいタイプ。結婚願望、母親（父親）願望が強く、結婚するとガラリと変わる人も。特に女性は家庭中心の平凡な生活に満足しがち。男性も**家庭や遊びにパワーを注ぐと仕事の推進力は落ちるかも。**家族思いなのに、家族には甘えも出て喜怒哀楽の激しさをぶつける傾向も。また頭の回転はいいのに、少しおっちょこちょいなのはご愛敬。

有名人 加藤成亮 葉月里緒奈 藤井フミヤ

12

全体運 好調な運気。自分だけの幸せを追い求めるのではなく、人に尽くすことでさらなる幸運が舞い込んでくる。広い心を。♥4/11 9/13 ♠3/24 8/30

基本性格 感情表現が豊かな正直な人。何事にも一途で、**一度始めたこと、結んだ関係は長続き、それが力になって成功を勝ち取るタイプ。**ロマンティストなのに、恋人にも、友人にも母親・父親のように尽くしがち。そのせいかよい意味で人生が変わるような相手と結婚をする可能性があります。もし結婚をしない場合は、人とは少し特殊な仕事で社会に貢献する人も多いかも。でも人生の転機をつかむことには**天性のカンがあるので自分を信じて大丈夫。**

有名人 小林麻耶 中村玉緒 渡辺美里

13

全体運 大きく飛躍できる年。過去の成功体験にこだわらず、新しいチャレンジを。自分が持っている潜在能力にびっくりする。♥4/16 9/13 ♠3/24 9/1

基本性格 世話好きで子供好き。**家にいることが苦にならない家庭的な人です。**一方で好きなこと、ハマったことへの情熱、集中力も大変なもの。そして、そんな夢中になれることから大きな成功をつかむ人です。若い時は恋や好きなことに入れ込みすぎて危なっかしい面もありますが、それを乗り越え自信ができて、**世話をされるより自分が周囲を思いやれる立場になれば、落ち着いた幸せが訪れる**はず。女性は結婚と仕事を両立できるタイプです。

有名人 遠藤章造 鈴木紗理奈 中森明菜

14

全体運 人気運があり、恋愛も好調。八方美人になりやすいので気をつけて。本命の彼は早めの段階でしっかりと決めておくこと。♥2/1 4/20 ♠3/25 9/2

基本性格 **責任感や正義感が強く、女性でも男性的なダイナミックさを秘めた人。**大衆の意識をキャッチするのがうまく、仕事では女性も男性並みに働きます。協調性に優れ、仕事でもプライベートでも大勢の仲間や友人に恵まれますが、あなたが**人に尽くし、利益や喜びを分かち合う気持ちがあれば、成功はもっと大きくなります。**友人との交際が忙しいので、恋人はあなたの友人とも仲よくできる社交的な人を。見かけはクールでも愛する相手には超甘タイプ。

有名人 久米宏 佐藤弘道 椎名桔平 水谷豊

15

全体運 次々と願いがかなうラッキーな年。トラブルが起こるとしたら9月。慎重に行動し、ちょっとしたミスにも目を光らせて。♥2/2 4/25 ♠3/25 9/2

基本性格 新しいものが好きで、いつまでも感性が若々しく、世の中の動きやトレンドに敏感。**カンが鋭く、人間関係もソツがないので仕事などで十分に成功できる人。**でもあなたの志はなぜか目の前の仕事や周囲から**期待されることとは別の方向に向いている傾向が。**本当に自分のやりたいことや才能はもっと別にあり、それを生かす日の訪れを常に待ちながら暮らします。恋愛でも夢見がちなので少し特殊な相手、状況の恋を無意識に求めているのかも。

有名人 小池百合子 柴田英嗣 永瀬正敏

16

全体運 ロマンティックな夢が現実に。3月と4月は最高に幸せな気分を味わうけれど、9月には現実に引き戻される瞬間も。♥4/29 11/15 ♠1/14 9/6

基本性格 目の前のことに一生懸命、マメで常に動き回っています。**世話好きで人を喜ばすことが大好き。**恋愛にも一途で、可愛いお母さんになることを夢見ます。でも一方で社会に対して鋭いアンテナを持ち、それを言葉や何かの形にすることで逆に社会に影響を与える才能も秘めています。まず**自分の心を言葉にしてみましょう。**引っ込み思案なのでひとりではなかなか飛躍できませんが、同じ興味、才能を持つ人物に出会い、集うことで成功します。

有名人 桂三枝 古手川祐子 袴田吉彦

17

全体運 大きなビジョンを描き、実現へと行動を起こす年。邪魔が入るのは9月。それ以外は、多くのサポートを得られる。♥5/6 10/29 ♠1/15 9/7

基本性格 明るく、ふんわりしたおもしろい人に見えて、思ったことをはっきり口にしたり、仕事などでキラリと光る才気を見せたり。**小悪魔的な魅力**で周囲を振り回します。自分に正直なので、恋愛はドラマティック。三角関係やステップファミリーなど複雑な関係を経験することも。表面的には誰とでもうまくやれるけれど、あなた自身が本当に信頼する人は少なめ。特に家族やそれに似た存在の人とはとても親密。また**同じ目標を持つ人とも強い絆を作ります。**

有名人 大竹しのぶ 北村一輝 田中律子

18

全体運 信念を持ち続けることで、願いがかなう。「このレベルでいい」とあきらめた時点で、限界が設定されることに気づいて。♥5/8 10/16 ♠1/15 9/9

基本性格 **おっとりした上品な人。**両親や周囲の人に大事にされてきた人ほど若い時は人見知りで、誰か力のある人の後を追いかけたり、恋人やパートナーに依存しがち。でも実はあなたは優れた感性と特別な能力を秘めています。それは**苦しいことも含めて多くの経験によって開花する**はず。むしろすべてのことがあなたを何かに導くためにあったと思えるかも。体験で磨かれてたくましさを身につけたあなたは多くの人に頼られる有能な人になります。

有名人 板尾創路 大倉孝二 広末涼子

19

全体運 必要なものが次々と与えられるので、心配は無用。素直に感謝して受け取るだけ。次はあなたが人に与える番に。♥5/13 10/6 ♠3/30 9/10

基本性格 **自然体で社交的でモテ度も高い人。**好きなことを徹底的に追求する姿勢とコミュニケーションのうまさで豊かさと成功をつかみます。お金持ちにならなくても文化や芸術に造詣が深く、精神的に満たされた生活を送れるはず。大事なことはケチらないこと。自分ができることで人を引き立てたり、喜びを分かち合い、お金から名誉まで**ひとり占めにしない優しさとおおらかさが幸せをさらに大きく**します。変にケチると、運気は低下するのでご用心。

有名人 宮藤官九郎 近藤真彦 藤木直人

20

全体運 大きなチャレンジの年。現状維持に甘んじていてはエネルギーを持て余してしまう。できるだけ高い目標を掲げて。♥5/19 10/1 ♠3/31 9/11

基本性格 余裕たっぷりの優しげな人が多いので、そんなふうには見えないけれど、本人は**いつもギリギリのところで自分の限界と闘っているよう**なところが。それは向上心というよりそうしないと自分の 存在価値がないような不思議なプレッシャーを感じ続けているから。**結果的に常に新しいことを求め、時には争いも引き起こしたりしますが、獲得する成功は大きい**でしょう。恋愛はそんな闘いの"シェルター"になるような癒し系の異性を求めます。

有名人 緒形拳 間寛平 はなわ 松坂慶子

21

全体運 わくわくするような出来事が多い年。楽しむ時は楽しみ、果たすべき義務も果たしていくメリハリのある姿勢を。♥5/26 9/22 ♠3/31 9/14

基本性格 **理性的で度量が広い人。**自分と少し違う背景を持つ人や個性的な人も受け入れ、理解することもでき、人と人を結ぶことが上手なので、自然に多彩な人間関係の中心人物になります。そんなふうにさまざまな**世界の人と交流することで運気が伸びるので、誠実に相手のことを考え決して裏切らない**こと。人から見ると意外な異性を恋人やパートナーにして驚かせますが、相手にはとても尽くすのであなたに愛された人はあなたから簡単に離れないでしょう。

有名人 杉本哲太 はるな愛 船越英一郎

22

全体運 運気のピークは6月。大きなアクションを起こすなら6月に。そのポイントさえはずさなければ有意義な一年に。♥6/5 9/12 ♠4/1 9/15

基本性格 **独特で抜群のバランス感覚を持つ人。**合理的な理性と動物的な直感を兼ね備え、それを上手に駆使して物事を判断していきます。常に選択・決断を求められる立場になりやすく、**迷うこともありますが、多くの人があなたの判断に信頼を置きます。**親しみやすく、人の気持ちをくむのでみんながあなたに相談したがるはず。また恋愛で最終的に「この人」と決める相手は意外な人かもしれませんが、そこは一番直感に従って間違いのない部分です。

有名人 内村光良 長谷川京子 吉高由里子

23

全体運 これまでの人生で封印していた夢に取り組んで。6月にチャンスが巡ってくるので、星の力を借りてチャレンジを。♥6/7 9/6 ♠1/19 9/16

基本性格 どんなに美形でも、セレブでも、学歴があっても**どこかカジュアルな性格。**それが独特の魅力になって人に好かれます。モテるのに順応力がありすぎるせいか、つき合いだすと相手に振り回される側になりやすい傾向も。それはあなたが自分に本当は自信がないせいもあるかも。年齢を重ねて経験を積めば、次第に状況判断も的確になります。ただ、**安定した生活を得るとたくましくなりすぎて"おじ""おば"化するのが早いので気をつけて。**

有名人 朝丘雪路 倉田真由美 松方弘樹

24

全体運 次々と変化が起きる年。執着があると、新しい幸運は入ってこない。淡々と流れに従うシンプルな生活観で暮らそう。♥6/16 8/28 ♠4/2 9/17

基本性格 パワフルで楽天的。平凡で安定した生活より**冒険的な生活、ドラマティックな人生を求めます。**やりたいことのために特殊な環境に身を置いたり、外国で暮らすことも。恋愛にも体当たりで積極的。迫力で好きな相手を落とします。ただクールに見えても我を忘れたり感情を爆発させると危険。嫌いな人に極端な態度をとったり、いつもの反動で激しく落ち込んだり。**自分の使命ややるべきことを自覚すれば大きなエネルギーを建設的に生かせます。**

有名人 久保田利伸 坂本昌行 水川あさみ

25

全体運 チャレンジの年。少々痛い目にあっても、それを上回る成果を手にできる。失敗を恐れない果敢な姿勢を持ち続けて。♥6/25 8/18 ♠4/3 9/19

基本性格 **素直で、思ったことは何でも話してしまう人。**寂しがり屋で誰かがいると明るいけれど、何かあるとドンと落ち込み、気持ちの浮き沈みは激しいほう。女王様っぽい雰囲気だけど好きな相手には尽くします。恋人とケンカしたりすると大騒ぎしたり、よいことでも悪いことでも周囲を巻き込みますが、裏表がないので嫌われません。実は目立ちたがりなので、**人前に立つような仕事を目指したり、みんなに披露できるような技を磨くといいでしょう。**

有名人 ジャガー横田 高島礼子 中村紘子

26

全体運 インスピレーションが冴え、流れを読んで適切な選択ができる。人のアドバイスに従うより、直感の声を信用しよう。♥4/4 7/22 ♠4/6 9/20

基本性格 明るくてバイタリティーあふれる人。**セクシャルな魅力があり、いつまでも若い時のイメージのまま年齢を重ねるタイプ。**反面ひそかに意外なコンプレックスも感じていて、それを見せられる相手には極端に依存することも。そのため恋愛がらみでのトラブルもあるかも。それを乗り切るためにも**何か技能を身につけ、スペシャリストを目指して。**そうすれば挫折でより大きくなれます。精神的に年齢相応に成熟した時本当の理想の相手に出会えます。

有名人 加藤夏希 小島奈津子 ミック・ジャガー

27

全体運 今後の人生に向けて仕切り直しの年。大胆な改革を。不要なものを手放す潔さがあれば、新たな幸運をGETできる。♥3/26 11/27 ♠4/8 9/4

基本性格 **野心家でスター性もあるので、どこにいても目立つ存在になれる人。**自信家で、自分のやりたいことには他のことは目に入らないくらい熱中します。女性でも性格は男っぽく、大胆な行動力で成功をつかみます。でも人や環境に自分を合わせないので、仕事は自分のペースでできるものを。自己顕示欲が強いけれど、**自慢話もほどほどにしないと浮くおそれも。**恋愛は熱しやすく冷めやすく、自分から追いかけてものにしないと満足できません。

有名人 高島忠夫 渡嘉敷勝男 西岡剛 星野真里

28

全体運 勝つことにこだわらず、「負けるが勝ち」を。友人の幸福を素直に祝福できれば、あなたの幸せもすぐそこまで来ている。♥3/27 11/28 ♠9/5 4/11

基本性格 **明るいうえに愛情深く、誰とでも仲よくできる人気者。**ただ、痛々しいくらいみんなとうまくやろうとする背景には、孤立や不安定な状況を極端に恐れ、何かで認められたい気持ちが強いのかも。誰かを守ったりみんなのために頑張る立場にもなりがちですが、**八方美人になるとトラブルも。**でも大きな夢や理想を見失わない努力が独自の生き方をもたらします。異性にはモテるほう。恋人には尽くしますが、相手には少し重く感じられるおそれも。

有名人 大瀧詠一 スガシカオ 矢井田瞳

29

全体運 人間関係から新たな幸運が。感謝の気持ちをストレートに伝えると、「もっと喜ばせてあげよう」という人が出現する。♥4/14 9/24 ♠4/16 9/17

基本性格 基本的には保守的な性格。それなのに、なぜだか時代の最先端や流行などを敏感に意識すべき立場に身を置きやすい生まれ。そこで**同世代とは違う少し大人の感性でかえって際立った個性に**なります。リアリストなので仕事をすればデキル人。女性も**仕事を通して社会と関わっていたほうが生き生き**できます。おおらかに見えて臆病なところも。若い時の恋愛はプライドが邪魔をするので、何かで少し自信を得た後のほうが恋は成就しやすいでしょう。

有名人 秋吉久美子 せんだみつお 高木美保

30

全体運 恋のチャンスは3月と6月。その前後にトラブルが。相手を責めず、自分の非を素直に認めることで事態が好転する。♥4/15 9/25 ♠9/19 9/27

基本性格 ロマンティストで他の人には夢のような世界もあなたには重要な現実の一部です。**時代や人の思惑に左右されない永遠で崇高なものを求め、それが芸術、芸能、学問などの才能に結晶します。**スピリチュアルな世界に詳しくなる人も。ただそれらに**入れ込むあまり現実の生活では逃避的になる恐れも。**恋愛でもスターや架空の人物に本気で恋をしたりしますが、現実の恋では奥手かも。あなたにとって"特別"な何かを持つ異性との恋で安定します。

有名人 古閑美保 斎藤晴彦 ジャン・レノ

31

全体運 ポジティブ・シンキングが開運をもたらす。アンラッキーなことが起こっても、隠されている幸運のサインを探そう。♥4/18 11/8 ♠4/7 9/21

基本性格 **恋愛にも仕事にも前向きで一本気。**現状に満足することなく、やりたいことは納得のいくまでとことんやります。その強い意志が魅力で周囲に人を集める人気者。時には何でもやりすぎて、一番大事なものを壊す恐れもあるので、適度なコントロールは必要かも。**組織の中より独立した方が生きやすいでしょう。**恋愛では意外に子供っぽくロマンティスト。相手がよほど母性・父性的でなければ、密着しすぎず上手に距離感をつかむことが大事です。

有名人 愛内里菜 本田美奈子. 中山秀征

8月 AUGUST

1

全体運 安易な妥協はせず、個性を貫いて。一時的に不利な立場に陥っても、どこからか味方が出現し、満足できる結果に。♥8/13 11/10 ♠4/8 9/28

基本性格 **強気で堂々としているので、ややとっつきにくいタイプ。**何事も自分の思い通りにしようとするので、時には強引で強情ですが、その奥に無邪気な明るさが透けて見えるので意外に人気者。夢や理想も実現しなければ意味がないと思う有言実行派。時には**古いものを壊しても自分の世界、新しい道を切り開きます。**スタイリッシュなので、ドロドロの恋は苦手。ステイタスのある相手か、ひそかに自分を支えてくれる異性のどちらかを選びます。

有名人 黒川智花 田村正和 富永愛 米倉涼子

2

全体運 可能性を狭く絞らないこと。何が起こってもそこに幸運の兆しがあるので、柔軟な姿勢で変化を受け止めるといい。♥8/14 11/11 ♠4/9 9/30

基本性格 明るく屈託がないので、軽く見られがちですが、**強い集中力と職人的な技を兼ね備えた才能ある人。**常に新しいものを求め、人生の中で何度か自分で作ったものを自分で壊し、変化を求めます。でもそれが創作的な世界での活躍に結びつくことも。ただ、**その熱さが普通の人には少し変人に映るかも。**何でも自分のプランで進めないと満足できず、恋愛も自分から追いかけるほう。なかなか本当に気の合う異性と出会えないので恋愛では一途です。

有名人 鴻上尚史 紡木たく 友近 渡辺久信

3

全体運 新しい冒険を始める年。3月、6月、7月には変化を実感。感情が暴走すると危険な目にあうので冷静さを心がけて。♥8/16 11/12 ♠4/10 10/1

基本性格 しっかりしているようで、どこか子供っぽく、物おじしない無邪気さが魅力。自分の好きなことには子供が遊びに夢中になるようにのめり込み、すごく集中します。**ほめられると伸びる典型的なタイプ**ですが、大きな成果をあげるには長い修業、苦労が伴う可能性も。でも**努力に比例して才能を開花し、大事なものを手に入れます。**恋愛は早めに結ばれるなら母性的・父性的な相手。そうでなければ、いくつかの恋愛遍歴の後に幸せをつかみます。

有名人 安住紳一郎 伊藤英明 藤田朋子 行定勲

4

全体運 方向転換の年。これまでとは違う道を選ぶことが多くなる。1月と5月は慎重な選択を。一時の感情に流されないこと。♥8/18 11/14 ♠4/11 10/2

基本性格 **誰とでも仲よくなれるカジュアルな性格。**家族思いで、平凡でも温かい家族の中で楽しく生きたい気持ちが強いのに、反面、何か特別なことに熱中したい気持ちもあり、その間で揺れる暗示が。モテるのに、やりたいことと恋愛・結婚の両立に悩むことも。オンとオフの切り替えが大事です。若いうちに結婚すると、年齢を重ねた後に何かのスペシャリストを目指すことも。目標を持つと情熱的。**試行錯誤すら楽しんで斬新なものを生み出します。**

有名人 佐々木健介 鈴木蘭々 布川敏和 美保純

5

全体運 ぼんやりしていると、運気が低迷。予定を立て、スケジュールを埋めていくべき。特に3月と6月、7月はアクティブに。♥8/19 11/15 ♠4/11 10/4

基本性格 **プライドが高く、目指した分野でトップを目指して頑張る人。**本当は自我が強く、好き嫌いが激しい子供っぽさがあるのに、それを抑え、立場的に早く大人になろうとしがち。そんな**緊張感をほぐそうとしてレジャーやエンターテインメントなどの遊びを常に必要**とし、その分野で才能を発揮する人も。恋愛で相手に求めるのは癒し。モテるので"ハリウッドスキャンダル"的遍歴もありますが、あまり相手にベッタリにならないほうが長続きします。

有名人 クォン・サンウ 柴咲コウ マイケル富岡

6

全体運 新年早々、思いがけない出来事が。変化はチャンス。3月と6月に恋が進展。彼の行動パターンをしっかり把握して。♥8/21 11/16 ♠4/12 10/5

基本性格 **好奇心旺盛な知性派。**多くの体験から学んで独自の哲学、メソッド、技術を磨きます。明るく、分け隔てのない大きな心の持ち主なのでリーダーの器ですが、年齢を重ねると共に、なぜか**実践より批評・評価など、一歩引いたところでその力を求められがち。**豊かな趣味でいい味を出すことも。一緒にいて楽しいのでモテますが、つい「いい子」になって盛り上げ役になって恋のチャンスを逃すことも多く、友達の延長のような恋で落ち着きます。

有名人 奥菜恵 堺正章 辰巳琢郎 古田敦也

7

全体運 人間関係から幸運がもたらされる。人づき合いはいつも円満に保つように努力を。新しい出会いがあるのは3月と6月。♥8/22 11/18 ♠5/6 10/6

基本性格 明るく元気。表現欲が強く、型破りですが、性格はシンプル。**みんなを喜ばせる演出力の持ち主で、天性のスター性**を秘めています。音楽、芸能、文学、マスコミ、スポーツなどで存在感を発揮できるので、何か表現の方法と場を探してみて。集団の中では別格扱いされがちで、その意味で孤独なことも。**喜怒哀楽が顔に出やすい**ので同性より異性の友人が多いかも。恋愛は、そんな友人の中の誰かか、あなたに憧れ追ってくる異性と育むことに。

有名人 内田春菊 梶原雄太 司馬遼太郎

8

全体運 多彩な面で才能を発揮できる年。これまで苦手意識を持っていたジャンルにも挑戦してみると、新たな可能性が開ける。♥11/19 12/6 ♠1/16 10/8

基本性格 **天性の"華"の持ち主。**明るく楽天的で、いつも人の輪の中心にいる人です。ドラマティックなものが大好きで表現力、演出力に優れているので、それを生かして多くの分野で夢を実現できます。プライドが高くて「できない」と言えず、人知れず努力を重ねるまじめさも兼ね備え、そんな**苦労もあなたの人生をよりドラマティック**にしてくれるはず。本当の自分を見せられず、恋の数は少なめですが、結婚運はよく、そこは意外に平凡な展開かも。

有名人 天海祐希 東野幸治 猫ひろし

9

全体運 人をサポートすることで、思いがけない幸運が舞い込む。面倒だと思わず、できる範囲で手を貸してあげよう。♥3/21 11/20 ♠1/10 10/10

基本性格 そこにいるだけで場がパッと明るくなる、**太陽のような人。**なんでもないことをおもしろがり、楽しめるうえにグチや悪口も言わないのでみんなに好かれます。興味の幅が広すぎて淡泊に見えて、頑固で自分の意思は絶対に曲げず、そのため何度か苦しい思いもしますが、それを乗り越え、スケールが大きく個性的な生き方を身につけます。ただ**恋愛にはオープンすぎて少々フェロモン不足。**そんなあなたを可愛いがってくれる年上の異性が運命の人かも。

有名人 黒柳徹子 千野志麻 吉行和子

10

全体運 一人の時間を大切に。自分を本当に理解すれば、恋もうまく進展する。新たな出会いに恵まれるのは3月と7月。♥3/22 11/22 ♠5/13 10/11

基本性格 肩の力が抜けて自然体。裏表がない明るさでみんなに好かれます。**協調性に優れ、誰とでも仲よくできて人間関係は抜群。**団体やグループで活動すると、その中で大きな存在感を発揮する人。フリーでひとりで動くような仕事より会社や組織、グループに属していたほうが安心で、なぜか目立ちます。仕事以外にも**ボランティアや趣味のサークルなど仲間を持つと人生は豊かに。**よい恋愛もそんな共通の友人や目標を持つ人々の中で見つけることに。

有名人 安倍なつみ 筧利夫 速水もこみち

11

全体運 パワフルに信じた道を突き進む年。7月はエンジンが全開になり大きな成果が。1月と5月はケアレスミスに注意。♥3/23 11/23 ♠4/16 12/27

基本性格 **スケールの大きな活躍を目指す人。**大きな原理や真理への興味が強く、それを探るために深く学問・研究をするエリートが多いけれど、自分の考えが正しいかを社会を相手に"実験"してみるチャレンジャー的生き方をする人も多い。**自分が自然や世界に対して何かの力を発揮できる存在になることが夢。**恋愛は自分を支えてくれる明るい異性か、自分と同様に大きな世間を相手に勝負している異性と。情熱的で一つの恋は深く長く続くでしょう。

有名人 喜多嶋舞 孫正義 中尾彬 福田充徳

12

全体運 物事が順調に進み、充足感を得られる。3月と7月にはうれしいニュースが。幅広く人とつき合うことで開運する。♥3/24 11/24 ♠4/17 10/14

基本性格 天然でマイペース。**おっとりしているのになぜか人生はドラマティックに展開**します。趣味にハマったり、特殊な仕事でオンとオフがはっきりしてる生活、日常とは違う世界を持つことも多いかも。本人も平凡な毎日は退屈でストレスに。プライドは高く、必死にジタバタするよりやせ我慢する質。恋愛でも自分に気のない相手は追いかけません。でも出会いには恵まれる生まれ。**自分が本当に好きなことを見極めて、チャンスをつかみましょう。**

有名人 東幹久 陣内孝則 松岡充 吉岡秀隆

13

全体運 ユニークな個性が大きく開花。人と違っても不安に思わないこと。恋に落ちるのは、あなたを深く理解してくれる人と。♥3/24 11/26 ♠10/15 12/28

基本性格 **明るく積極的。**何事にも全力投球でストレートに自分の夢を追いかけます。気さくで素直。カッコをつけても、どこか素朴であか抜けないところがみんなに好かれます。でも自分なりに**技術を磨いたり、スキルを持たないと、にぎやかなだけのお調子者にもなりがち。**実力があれば、そのナチュラルさがより魅力になって大活躍できます。自分にとってのお姫様や王子様を求めるような恋をしますが、結果的に意外に年齢差がある相手を選ぶことも。

有名人 伊藤みどり 篠原涼子 高橋ジョージ

14

全体運 周りの人を理解することで、自分の方向性が明確に。観察力を磨いて開運につなげよう。恋が最も盛り上がるのは7月。♥3/25 11/27 ♠10/16 12/30

基本性格 プライド、自己イメージが高く、そんな自分にふさわしい場所を常に求めています。それを**手に入れるためには常識にとらわれない思いきった行動をすることも。**必死さが漂いがちなので、カッコをつけているつもりで、カッコ悪いこともしばしば。特に恋愛は自分にふさわしい相手を獲得するためにいつも真剣。この人と思った相手は逃さず、不倫、略奪も。世渡り上手ではないけれど、**自己実現度は高く、人とは一味違う生き方を手に入れます。**

有名人 桂歌丸 杉良太郎 鈴木保奈美

15

全体運 紆余曲折はあっても最終的にはベストな形でおさまっていく。細かいことは心配せず、いつもおおらかな気持ちで。♥3/26 11/28 ♠10/18 12/31

基本性格 **誰とでも打ち解けられる社交的な性格。**何か大きなことをしたいという気持ちは若い時は個人的な夢ですが、年齢を重ねると周囲の人や広く世間への奉仕的な目標へと変化する傾向が。従順で素直なので、期待されたり、自分ができること、やるべきことを自覚すると俄然パワーアップ。その強い気持ちと根気で温かな人間関係を築き、成功します。恋愛は無理めの相手に憧れがちですが、**あなたが何かをしてあげられる相手と幸せをつかみます。**

有名人 岡田将生 川口能活 金城綾乃

16

全体運 ハイスピードで駆け抜けていく年。夏には恋の急展開が。決断を先延ばしにせず、直感に従って心を満たす選択を。♥3/27 11/30 ♠2/7 10/19

基本性格 **自己をコントロールできる強い精神力で、高度な目標を目指す人。**頑張った成果を人に披露して喜ばせたり、感動させることが何よりの喜び。要領はよくないので夢の達成に時間もかかりますが、カリスマ性があり、**一度得たポジションは簡単には揺るぎません。**近寄りがたくても、つき合えば気さく。じっくり考えてから動くので肝心な時に自己主張できないことも。恋愛ではモテるのに尽くし型。結婚すれば自分でも驚くほど家庭的です。

有名人 大沢あかね ダルビッシュ有 マドンナ

17

全体運 波乱含みの年明け。ささいなことに動揺せず、ここぞという時にエネルギーを発揮して。3月と7月に恋が進展しそう。♥3/27 8/18 ♠1/4 4/21

基本性格 物静かで慎重に見えて、初対面ではわざと人見知りしたり、逆に突っかかったりして相手の反応を見る大胆さを秘めた性格。周囲のことなど目に入らない**ストイックなまでの集中力と抜群の直感力で一芸に秀でる人。**でも夢中になりすぎてワンマンになり「やりたいようにしかやらない」と人間関係が壊れて運気は急降下。**よき指導者やアドバイザーを持つことが大事。**恋愛では自分を細部まで理解してほしいので意外なほど身近な人を選びます。

有名人 蒼井優 赤井英和 戸田恵梨香

18

全体運 新年から次々と難題が。3月には甘い恋が待っているので、自暴自棄にならず、しっかり処理を。7月に幸運が訪れる。♥3/28 8/19 ♠1/17 11/6

基本性格 **強靭な気力と体力を持ち、つらい仕事や環境で粘り強く頑張り抜く人。**感性がよく、体験から学べる頭のよさがあります。そんな力をふり絞り、**一つのことを長く継続することがあなたのテーマ。**それによって他の人にはできないことを達成します。おおらかで、たいていのことは許せる度量がありリーダーとしての資質も十分。でも本当はナイーブで人間関係は狭く深め。恋愛も誠実で一途。なかなか過去の恋を忘れられないことも多いかも。

有名人 清原和博 KEIKO 柴田恭兵 中居正広

19

全体運 アップダウンの激しい年。困った事態になった時は、常識や慣習に従うより、ユニークな解決法がうまくいく。♥3/29 7/8 ♠2/14 9/19

基本性格 女王様体質。人とは群れず、**自分が主役になれる場所を求めます。**そのために自然に最新の領域、あまり人がやらないことに取り組むことが多く、そこでのトップランナーを目指すことに。**裸の王様にならないためにも技術やスキルを磨くことは必須。**思いがけず遭遇したトラブルや困難があなたに自分がやるべき使命を教えてくれるかも。恋の相手は片腕になってくれるような力のあるパートナーか、逆に自分が完璧にリードできる異性でしょう。

有名人 風間トオル ふかわりょう 松本幸四郎

20

全体運 トラブルに巻き込まれても、自分を見失わないで。原因を外に求めず、自分を変えることで事態は徐々に好転する。♥3/30 7/9 ♠3/13 8/31

基本性格 おっとりしているように見えてこだわりの強い人。優れた感受性と独特の表現力が魅力で、芸術、芸能、マスコミ、**前人未踏のスペシャルな分野で活躍できる人。**派手なことが好きで華やかな存在感のあるタイプですが、自分が思うより繊細でナイーブ。迷うことも多いので頼れる人に甘えがち。そうなると恋愛にも打算が入り込み、虚飾に満ちた生活になるおそれ。**本物の自立心を持つことが恋でも仕事でも幸せなチャンスをつかむポイント**です。

有名人 梅宮アンナ 桐島かれん 森山未來

21

全体運 心穏やかに過ごせる年だけど、ぼんやりしているとせっかくのチャンスを逃すことに。特に3月と7月は機敏に動いて。♥3/31 12/20 ♠4/23 6/4

基本性格 柔和でしっかりしていて**周囲に安心感と信頼を与える人。**周りに配慮もできるので人間関係は良好。何でもない日常生活を楽しめる人でもあります。でも心の中にはたくさんの夢や希望があり、なかなかそれを実現できないジレンマを抱えがち。**他を捨てて夢を一つに絞るとチャンスに恵まれますが**、すぐにまた別の目標を目指したくなります。恋愛のノリは軽く、夢が変わると恋の相手も変わりがち。夢が一つに定まれば、恋も安定します。

有名人 稲川淳二 関根勤 萩原聖人 益戸育江

22

全体運 平凡な日常の繰り返しの中に幸運の芽が隠されている。毎日を丁寧に生きていけば、自然と開運につながっていく。♥4/1 12/7 ♠2/10 10/28

基本性格 明るく純粋。無意識に自分の心の奥にあるものを何か形で表現しようとします。それが創作的な才能として認められることもあれば、ただ「変わってる人」で終わることもありますが、**独創的な個性派であることは確か。**その発言や表現は人に大きな影響を与えますが、逆に誰かから強い影響を受けることも。でもいつまでも**自分らしい"普通"の感覚を保とうとします。**恋愛では甘えん坊。心から安心できる相手に出会うまで恋も数は増えそう。

有名人 菅野美穂 北川景子 タモリ

23

全体運 自分のことだけ考えていては、幸運をキャッチできない。3月と7月はしっかりとアンテナを張って、兆しをつかんで。♥4/1 11/28 ♠2/11 4/25

基本性格 **どんな場でも的確な状況判断ができる、まとめ上手。**控えめにしていても、あなたの周囲には自然に人が集まってくるはず。それはあなたが多くのことをみんなで共有しようとするおおらかさを持ち、教えること、伝えることも巧みだから。ただ正義感が強く、つい説教をしたり、**口うるさい一面が玉にキズ。**恋愛でも相手に干渉しすぎるのが欠点。でも感情には流されず、一度痛い目にあえば、同じ失敗は繰り返さずに幸せな恋をつかみます。

有名人 岡江久美子 佐田真由美 山咲トオル

24

全体運 世間の価値観に振り回されず、自分を本当に幸せにすることを考えて。運命の女神があなただけにほほ笑むのは3月と7月。♥4/2 7/11 ♠1/19 6/9

基本性格 鋭い観察力を持ち、知的な好奇心が強く、**細かいところに着目することでチャンスをつかむ人。**知性や観察眼を生かした仕事向き。ただしプライドの高さが災いして、本当は誰よりも自分がよく分かっていても、**見たくないものは見ないふりをしてしまうのが欠点。**リアリストに徹底して見たくないものも見つめることが真の成功を導きます。恋愛では理想が高く、特に見た目重視ですが、実は同じような好奇心、審美眼を持つ相手のほうがベスト。

有名人 キタキマユ 滝廉太郎 高嶋ちさ子

25

全体運 知的好奇心の満足が開運につながる。恋が芽生えるのも、共通の関心を持ったグループ。興味のあることを追求しよう。♥7/12 9/17 ♠2/12 6/11

基本性格 自分のことも含め、**どんな物事も客観視しようとする理性的な人。**個人的なことよりも他の人や全体のことに気を回す「いい人」タイプ。その分、個人的な感情を出すことを恐れる恥ずかしがり屋。その抑えた気持ちの表現方法が特別な仕事や技術につながることも。**無理に自分を出すより周囲に合わせ、尽くす生き方で**自分を生かす道に通じたりします。恋愛は苦手分野かも。でもトラブルや困った時に協力し合える異性の中に運命の人が。

有名人 岡田武史 中野友加里 山村美紗

26

全体運 小さな幸せを実感していけば、大きな喜びが生まれる。4月と7月には運命の出会いの可能性が。サインを見逃さないで。♥7/13 9/12 ♠2/13 6/12

基本性格 明るく穏やかで和を重んじるので社交的に見えますが、本当は**少数の人と深くつき合うタイプ。**自分を後回しにして人のために奔走したり、損な役回りを引き受けたりします。それは今の自分の立場を守るための保身の側面もありますが、**その人徳がいろいろな危機からあなたを守ります。**趣味などでは意外に活動的な面もありますが、恋愛は奥手で受け身。でも何かあった時、あなたを守ろうとしてくれた異性があなたにとって本当に大事な人。

有名人 石井明美 菊池亜希子 中島知子

27

全体運 ストレスをため込まないで、こまめに発散しよう。いつも晴れやかな表情をしていると、自然に幸運が舞い込んでくる。♥7/14 9/20 ♠2/15 11/2

基本性格 **誰とでも分け隔てなく交流し、協力することができるリベラルな人。**若い時には少しカッコ悪いこと、苦い経験もあるけれど、それが虚飾や偽善ではない深くて純粋なコミュニケーションをあなたにもたらします。面倒見もよいので公共的立場、福祉的な仕事はあなたの天職かも。偏見や先入観にとらわれない感覚は学問などの世界にも向きます。恋愛ではなぜか一歩引いてしまいがちだけど、**尊敬できたり、何かで連帯感を持てる異性がおすすめ。**

有名人 津田寛治 宮沢賢治 渡部絵美

28

全体運 電話やメールなど、言葉を上手に使うことで恋愛運が一気にアップ。彼の心にストレートに響く表現を工夫しよう。♥7/15 9/22 ♠2/16 6/16

基本性格 **優しく思いやりのある性格。**見えないものをイメージする力が強く、それを言葉や映像などで見せる能力を秘めています。そのイメージ力でビジネスでも成功できるかも。ただし本人の野心は小さめ。幸せな恋愛・結婚と小さなカフェを持つことなどで満足。特に若い時は**イメージと現実の境が混乱しての失敗もあるので知性を磨く努力を。**恋愛は相手や周囲に流されがち。自分の理想がハッキリしないうちは中途半端につき合うより自分磨きを。

有名人 城戸真亜子 ゲーテ 香西かおり

29

全体運 繊細な感受性や分析力は少しセーブしておおらかに。ポジティブな面にフォーカスしていけば自然に運勢は好転していく。♥7/16 9/17 ♠2/16 6/18

基本性格 **協調性があり、争いを嫌う穏やかな人。**普通の生活の中からでも深いインスピレーションを感受でき、それを時には芸術やビジネス、時には日常生活の創意工夫に生かします。ファンタジー好きでやや浮世離れした雰囲気も。仕事では自分に厳しく完璧主義ですが、**ほめられると舞い上がるお調子者の一面と繊細で神経質な一面が同居。**恋愛ではひとりの人を一途に思い続けます。自分のことがよく分かるまでなかなか結婚に踏み出せないかも。

有名人 ペ・ヨンジュン マイケル・ジャクソン

30

全体運 先入観にとらわれず、無邪気な発想を。恋愛も、理想のタイプにこだわらなければ、出会いのチャンスに恵まれる。♥4/6 7/17 ♠2/17 6/19

基本性格 **子供のように奔放な行動力で人生を楽しむ人。**守られた、やや狭めの行動範囲や小さめのグループの中にいたほうが安心して、思うように動けます。緻密でまじめ。常識的で大人びていながら、子供が新しい遊びを楽しむかのように斬新なものを求めますが、**変化が多いようで生活や人間関係は安定した人生になるはず。**甘え上手で年上に可愛がられますが、恋愛では自分から動かず、相手のアプローチを待つほう。家庭的で結婚後は家族を大事にします。

有名人 井上陽水 小谷実可子 松本潤

31

全体運 物事が順調に進み、達成感を味わえる年。ただし頑張りすぎると反動が。6月と11月は適度に息抜きしてリフレッシュを。♥4/7 7/18 ♠2/18 6/21

基本性格 知的なロマンティスト。**緻密な頭脳と貪欲な吸収力で特殊な能力を獲得するタイプ。**そのため同じことを繰り返すルーティンな生活には倦怠と物足りなさを感じがち。でも人生の曲がり角での決定権はなぜか自分では握れない傾向が。根回し、交渉、待機などいろいろな技術で**相手の気持ちを動かす努力**が必要です。清潔なお色気があり、モテますが、恋愛の成就も相手次第になりがちなので、ここでも相手をその気にさせるテクニックを繰り出して。

有名人 青木功 杏里 野茂英雄 別所哲也

SEPTEMBER 9月

1

全体運 持ち前の粘り強さで運命を切り開いていく年。現実をしっかりと見据え、等身大の自分に合った幸せをつかんで。♥4/8 9/22 ♠2/23 11/9

基本性格 **一見、おっとり穏やかな性格。**でも内心では自分の子供っぽい感情やナイーブさを持て余しています。それを抑えるためか、何かを学んだり、習うことを好みます。伝統的なことに興味を持つ人も。**先生的な存在を得ると、急に落ち着いて実力を伸ばすはず。**頭だけでなく体を動かすことも運気向上には必要。恋愛は意外に突進型だけど成功率は高め。でも交際は長続きしない傾向。見栄っぱりですが、世間体など関係ないと思えたら本物の恋。

有名人 平岡祐太 三浦理恵子 森下千里

2

全体運 安定した運気なのに、あなたの感情は乱高下。目の前のことにとらわれず、大局を見て。4月と7月に幸運な出会いが。♥4/9 7/19 ♠6/25 11/11

基本性格 明るく親しみやすい雰囲気ですが、**とても個性的で独自の考え方、表現方法を求める人。**既存のものに対して反抗的な気持ちを秘め、妥協せずに自分で納得のいく道を選び、他の人とは違うやり方で成功をおさめます。ただ**ナルシストで自意識過剰になったり、奇をてらった言動を見せることも。**恋愛も普通の恋より障害があったりするドラマティックな恋に魅かれがち。相手の理想の恋人でいようと頑張りますが、無理すれば続かなくなります。

有名人 キアヌ・リーブス 国分太一 早見優

3

全体運 欲しいものは欲しいと、意思表示を。幸せな自分のイメージを明確に表現できれば、実現はすぐそこまで来ている。♥4/10 7/20 ♠3/1 11/12

基本性格 **思慮深く、また地道な作業や単調な繰り返しに耐えて成長するタイプ。**あなた自身が自分の弱さ、欠点を知っていて、それを克服するためには、ある努力を継続しようとするのです。頭がいい人ですが、**何事も頭で考えるのではなく実践や行動を伴って初めて成功**します。地道なのに人生の中で一度はギャンブル的な決断をすることもあるかも。恋愛は奥手。人生の目標と恋愛を秤にかけると恋愛を捨てがちなので同志的パートナーがおすすめです。

有名人 楳図かずお 野田聖子 吉田秀彦

4

全体運 計画通りに物事が進展し、達成感を味わえる。恋も順調。4月と7月はしみじみと幸せが実感できる。6月は要注意。♥7/21 12/23 ♠3/7 11/13

基本性格 明るく軽めに見せていますが、**本質はまじめで繊細。**怖がりなので事前に準備がないこと、ぶっつけ本番に弱い一面も。自分自身の上昇志向の強さに気づき、**具体的な目標を持つかどうかで人生は変わってきます。**一度、それを自覚すれば、努力して夢をかなえる人。アイディアや思いつきを形にするのもうまい。サービス精神旺盛なうえに甘え上手なのでモテますが、恋人がいてもよりハイレベルな異性を求めたりして、恋愛では意外に自己中かも。

有名人 田丸麻紀 中丸雄一 ビヨンセ

5

全体運 すべてが自分の思い通りにならなくても、違った形で幸せがやってくる。流れに身を任せていれば4月に幸運の兆しが。♥7/22 12/25 ♠3/8 11/15

基本性格 マイペースで落ち着いて見える人。意志が強く、女性でもどこか男性的な**決断力があり、大胆で頼りがいがある存在**に。探究心が強く、物事を深く掘り下げていく作業や仕事に適性が。誰にでもオープンマインドなタイプではないので、安心して自分を出せる仲間や家族は大切。逆に何でも**秘密や隠し事を持つとリスキーな状況に。**思い入れが深いので恋愛の数は少なめ。モテるので誘惑は多そうですが、浮気、二股はすべてを不安定にするので注意。

有名人 草刈正雄 仲村トオル 山本博

6

全体運 不思議なシンクロニシティが起こる年。7月はその傾向が顕著。なぜその出来事が起こったか、背景をよく考えて。♥7/23 12/26 ♠7/2 11/16

基本性格 まじめで人当たりがよく、繊細に周囲を気づかう柔和なタイプですが、**内面には強い意志と忍耐力、そしてカリスマ性**を秘めています。自分で望まなくても、人から引き立てられて何か大きな義務や役割を与えられがちですが、それを受け止めて成功させることができる人。特に**危機管理や何かを守ることでリーダーシップ、パワーを発揮**します。恋愛では理想の高さがネック。意外に人の紹介で良縁が。結婚後は家族の存在が大きな力になるはずです。

有名人 大江千里 谷亮子 氷川きよし

7

全体運 幸せになりたいと思いつめていると、かえって幸せは遠ざかる。肩の力を抜こう。4月には思いがけない形で幸運が。♥4/13 12/22 ♠3/22 11/17

基本性格 ピュアで真っすぐ。**品のよさを漂わせていますが、意外に凝り性。**やりたいことは納得いくまであきらめません。それを通して得た強い絆の仲間はあなたの大きな支えに。また家族との絆が強く、家業を継いだり一緒に働いたり。大事なものを親や先祖から受け継ぐことも。**負けず嫌いで自分にも厳しいけれど人にも厳しいので、**恋人もどこか尊敬できる相手でないとダメ。一緒に働ける人、同郷、同僚、同級生など地縁のある相手を探して。

有名人 岡崎朋美 長渕剛 山本コウタロー

8

全体運 白黒はっきりさせずに、あいまいな部分も残しておく。4月と7月になれば、方向性が決まり、行動を起こせる。♥4/14 12/29 ♠3/23 11/19

基本性格 **楽天的で穏やかですが、内面には強い闘争心が。**信念に従って強い相手とも断固として戦うこともあるはず。表面的には誰とでもうまくやりますが、本音では性格の合わない相手は認めません。親や先祖、あるいは所属している組織などから何かを受け継ぐことが多く、それを変化させる役割も担う暗示。でも変化や方向転換がプラスに働く人です。恋愛は環境や立場に縛られて意外に不自由な思いをしますが、**身近にいて無理のない相手がベスト。**

有名人 福井謙二 松本人志 本仮屋ユイカ

9

全体運 取り越し苦労をやめれば、人生をもっと楽しめる。7月と11月に試練が降りかかっても、あなたなら乗り越えられる。♥10/10 12/25 ♠3/28 11/20

基本性格 清潔感があってチャーミング。自分から目立とうとしなくても華やかなオーラがあります。**おっとり見えて緻密な計算をしながら、何かや誰かと戦って成功を勝ちとるタイプ。**理論や言葉だけでなく、体を動かし使う仕事や趣味のほうが、才能を開花しやすいかも。ただ秘めている**プライドの高さ、潔癖さが表に出るとトラブルに巻き込まれることも。**恋愛では素直に動けばハイレベルの恋人に恵まれます。恋人には一途で、浮気は滅多にしません。

有名人 石井一久 大塚愛 酒井若菜

10

全体運 同じパターンの毎日では幸運にも気づきにくい。意識的にフレッシュな風を入れることで開運。4月には新スタートを。♥4/15 12/31 ♠7/10 11/21

基本性格 **几帳面で怖がりなので、何事も準備万端で進める、デキる人。**批判精神は旺盛で、時に毒舌、辛辣ですが、どこか納得できるコメントなので嫌われません。自分のポリシーを曲げない頑固者で、抑圧されると感情を爆発させることも。**親や家系から受け継ぐものがある人ですが、それをよくも悪くも壊して前進します。**異性にはモテますが、若い時は余裕もなく、心に変化も多いので本物の安定する恋に出会うのは少し大人になってからかも。

有名人 斉藤由貴 綾戸智絵 松田翔太

11

全体運 4月と7月にロマンティックな展開が。臆病にならず、楽しんで。シナリオ通りに展開しなくても気にしないこと。♥1/10 4/16 ♠4/5 11/23

基本性格 物事の深いところに興味を持つ探究心の持ち主。**勉強家で多くの分野のスペシャリストとして成功**できます。そんな興味の追求が先になるので人間関係は本当の理解者以外は広く浅め。夢見がちな少女のようでも単独で大胆に動きます。いろいろなものから"メッセージ"を受け取るイメージ力があり、芸術や占いの才能のある人も。恋愛の対象は自分にとって"特別"なものを持つ人。意外な相手かも。でも**決まる時は直感で分かるはずです。**

有名人 蛇川美穂子 泉ピン子 涼風真世 矢作兼

12

全体運 夢に向かって第一歩を踏み出す年。謙虚さゆえに可能性を狭めていることに気づいて。夏から秋にかけて大きく飛躍。♥1/11 4/17 ♠7/29 11/24

基本性格 **外見は女性的な魅力にあふれていますが、内面はサバサバ。**負けず嫌いで思い切りもいいほう。人見知りで、若い時はとくに集団行動は苦手ですが、よい仲間や一緒に切磋琢磨できる人々を得ると人生が変わります。実は個人で動くより**組織やグループ内で競い合いながら動くほうが運気が伸び、やがてリーダー的存在**になることも。恋愛はコンサバ。無意識に家族という仲間を求めるので早婚も大家族もOK。意外に短気で相手の浮気は許しません。

有名人 戸田恵子 丸山茂樹 三船美佳

13

全体運 エネルギーにあふれ、計画を次々に実現。人の意見にも耳を傾けることで、さらに好転。ロマンスの始まりは4月。♥1/12 4/18 ♠7/15 11/26

基本性格 **自分をいつもニュートラルな状態に保てる冷静で理性的な人。**自分の長所と短所、集団の中での自分の役割などを若い時から意識、理解できるので、それを伸ばして成功します。継続力が素晴らしく、一つのことを一定のレベル以上で続けさせたら誰にも負けません。恋をすると突っ走る恋愛体質。その恋も一途で長続きします。ただ完璧主義なので**仕事でエネルギーを使い果たし、日常がいい加減になりやすいの**で、世話好きな異性がおすすめ。

有名人 安藤忠雄 鈴木えみ 松坂大輔

14

全体運 心と体のバランスを整える年。毎日の生活を心地よく送れば、自然に運気もアップ。身近なところに恋の芽生えが。♥1/12 4/19 ♠7/30 11/27

基本性格 **協調性があり、人間関係のよさで開運する人。**より高度の目標を実現するために、いろいろな組織やグループに参加し、そんな人々の中で繊細な感性がより磨かれます。正義感が強く、規律やルールに厳しい反面、情は厚く、サービス精神も旺盛ですが、**組織のために個人的感情を抑えることも多い傾向。**恋愛体質ですが、立場的に素直にぶつけられない恋もありがち。幼なじみとか同級生など変化の少ないグループでの交際が幸せを運ぶかも。

有名人 上戸彩 中村獅童 成宮寛貴 矢沢永吉

15

全体運 何かを失うのは、新しいものを得るため。だから過去に執着しないで。今のあなたにふさわしいものは4月に訪れる。♥1/13 7/31 ♠7/23 11/28

基本性格 **気品のある、落ちつきを感じさせるタイプ。**人間関係もソツなく、合理的で、仕事はさっさと終わらせ、自分の時間を大事にします。行動派で、常に自分にしかできないことを探していますが、**本当は自分は何がしたいのか、それを探すことがあなたの最大のテーマ**かも。でも結婚や仕事で自然にステイタスを得る恵まれた人。恋愛ではアマノジャクで冷たくされると燃えたりするので、相手の熱意に押し切られたり、条件重視で結婚したほうが幸せかも。

有名人 アンジェラ・アキ 酒井順子 藤谷美紀

16

全体運 新年早々は現実逃避。2月からは地に足つけて活動できる。恋愛ドラマが起こるのは4月と7月。自分を見失わないで。♥1/14 4/20 ♠1/21 11/30

基本性格 **繊細で冷静、現実がよく見えている人。**だから大きな夢や目標に向かって進もうとすれば、プライドと自信のなさの狭間で葛藤しがち。そのため平凡でも安定した人生を選びがちです。でも人生の中のどこかでは夢のためにプライドや安定を捨てることも。気配りがあって仕事ができますが、プライベートでは抜けていて、**人に気を使うので本音は集団行動は苦手。**恋愛でも大胆になりきれませんが、モテるので、ハイレベルな異性と結ばれそう。

有名人 内野聖陽 緒方貞子 東国原英夫

17

全体運 理想にこだわりすぎていると、可能性を限定してしまう。柔軟な心を持てば、4月か8月に新しいロマンスが始まる。♥1/15 4/21 ♠2/9 12/1

基本性格 **おとなしくて落ち着いて見えますが内面は子供のようにピュア。**そのギャップが魅力です。世間の先入観にとらわれず本質を見抜く力もありますが、怖がりで恥ずかしがり屋なのでひとりで動くより、**会社や組織などに守られているほうが力を発揮できます。**興味があることでは緻密でもそれ以外は大ざっぱ。でも誰かに助けてもらえる得なタイプ。恋愛は奥手に見えて異性の保護本能をくすぐりモテモテ。ただ流されやすく、恋の決断も相手任せ。

有名人 なかやまきんに君 橋爪功 ビスマルク

18

全体運 3月から6月は、ジェットコースターに乗ったような日々。状況がどれだけ変わっても、自分の軸をしっかり持って。♥1/16 4/22 ♠3/7 7/23

基本性格 **まじめで責任感の強いしっかり者。**完璧主義で、仕事などではキッチリ結果を出すので、それに見合った成功、ステイタスを得ます。一見、堅苦しい優等生ですが、仕事を離れれば、明るくユーモアもあり、そんなギャップが魅力。**仕事熱心なあまり仕事一辺倒の生活になるのは危険。**プライベートの時間、人間関係はバランスとして大事です。何でも一生懸命なので恋愛は尽くし型。でも尽くす自分に酔って、都合のいい女にならないように。

有名人 稲本潤一 大貫亜美 中井貴一

19

全体運 計画通り進まなくて、心乱れることが多い年。ハプニングにこそ幸運の種がある。あなたには処理能力があるのだから。♥1/16 4/23 ♠3/15 12/14

基本性格 若い時は落ち着いて大人っぽい印象なのに**年齢を重ねると逆に若々しい感性で目立つ不思議な人。**常に新しい経験や"初心"を求め、習い事からエステまで女磨きに超熱心。それは自分の中に時の流れに負けないモノ、永遠を求めるからかも。そのフェロモンに異性はイチコロですが、本人は恋に恋するタイプ。恋愛は自分の魅力や努力の確認作業で長続きしません。芸術やスピリチュアル系など**恋愛以外に永遠を求める場合も多い**でしょう。

有名人 一条ゆかり 島田歌穂 西川貴教

20

全体運 感情のアップダウンが激しく、大波乱が待ち受けている。一時的な失敗があっても、乗り越えれば大きな収穫がある。♥1/17 8/5 ♠6/4 10/20

基本性格 **繊細にして洗練された女性的感性の持ち主。**ただ自分の夢や理想にこだわるあまり**浮世離れした生活に陥るおそれもあり、日常生活をキチンと送るために訓練は不可欠。**でも多くの才能を秘めているので、現実的にそれを生かせばさまざまな分野で成功します。特に女性は同性の憧れの存在に。恋愛もイメージ優先で縁遠くなりがちですが、才能を磨けばそれに魅かれてしっかりした異性が出現。逆にあなたが補佐役になれる異性とも幸せに。

有名人 安室奈美恵 伊藤由奈 大本彩乃 一青窈

21

全体運 大きな転換点となる年。価値観をまったく変えてしまうような出来事も。嵐の中にいても、軸足をしっかり保とう。♥1/18 4/24 ♠6/18 12/6

基本性格 ポジティブでどこか男っぽい性格。大変なことを任されると張り切り、困難に自分から立ち向かっていくことも多いかも。でも、そんな**経験に磨かれて成長し、社会的に認められる存在になれる器。**ただ完璧主義なので、思うようにいかないと一転、すべて放り出しがち。**自分を追い詰めないためにも常にバランス感覚を大切に。**恋愛は友達から発展しがち。何げないそぶりで相手をその気にさせ、向こうからアプローチさせるテクニシャン。

有名人 安倍晋三 有坂来瞳 松田優作

22

全体運 次々と変化が起こり、息つく暇もないほど。翻弄されるのではなく、変化を楽しんで。逆境でこそあなたの真価が輝く。♥1/18 4/25 ♠4/11 8/19

基本性格 **強い意志と徹底した集中力の持ち主。**目の前に課題が与えられると一心不乱にそれに取り組むので、情熱を傾けられる専門分野、それも狭く、特化されたものであればあるほど、そこで大きな成果をあげられます。**入れ込むあまり情緒不安定にも**なりますが、何かの可能性を限界まで追っている時が一番の喜び。夢に対してストイックなので、恋愛は二の次になりがち。でも何でも白黒をつけたがるので交際すると即、結婚してしまうこともあり。

有名人 石井竜也 今井絵理子 北島康介

23

全体運 ハプニングの連続。冒険に出かけるような気分で毎日を楽しんで。特に8月は大波乱。そこに恋の芽生えがあるかも。♥1/19 11/23 ♠6/27 12/9

基本性格 **底力があって、やるべきことをキッチリやるので頼りにされる人。**一生を捧げて追いかけても悔いのないテーマや夢を持てる可能性があり、それを見つけると、人生は劇的に変化しそう。その潔い清潔感とナチュラルな魅力で同性からも異性からも好かれますが、あなた自身は**自分にとって意味のない交際には興味なし。**好きになった異性は迫力と熱意で振り向かせますが、安定すると、恋人に「自分と夢とどっちが大事?」と詰め寄られるかも。

有名人 稲葉浩志 叶美香 後藤真希 中山雅史

24

全体運 ターニングポイントとなる年。答えを外に求めるよりも、自分の内面を深く掘り下げよう。恋愛を通して価値観も変化する。♥1/20 11/24 ♠3/24 12/10

基本性格 ムードメーカー的存在。周囲があなたに**期待することを敏感に感じ取って、それにこたえられるので環境適応能力は高め。**チャレンジ精神旺盛で、与えられたことを受け入れて積み重ねながら自分の立場を作ります。ただ、しっかりしているようで人の影響を受けやすく、周囲や交際相手などに引きずられたり、指示待ち状態になるおそれもあり、**自立心は課題。**告白されることも多いけれど、本当に自分に合う人が分かるのには少し時間がかかるかも。

有名人 田淵幸一 筒井康隆 羽田美智子

25

全体運 きっちりした計画を立てるより、流れに任せて柔軟に進んだほうがうまくいく。何が起こっても大丈夫だと自分を信じて。♥1/21 8/10 ♠3/10 12/12

基本性格 **物事を客観的にとらえ、多角的に分析して、そこから新しいものを生みだす人。**そのクリエイティブな才能で物事の流れを大きく変えることもあります。そのため**プレッシャーにさらされることも**ありますが、繊細にしてたくましいあなたは誠実に自分の責任を果たし、成功できます。人間関係は良好でさまざまな調整能力もありますが、異性を見る目がシビアなので恋愛の数は少なめ。でもあなたの生き方を大きく変える大恋愛をする可能性も。

有名人 浅田真央 内山信二 MEGUMI

26

全体運 思い通りにいかないことがあっても、最終的にはおさまるので、過度に心配しないこと。4月には甘い恋の予感が。♥1/22 8/11 ♠2/18 12/13

基本性格 **バランス感覚に優れた人気者。**いるだけでその場を明るくする存在。独自の個性、クリエイティブな才能、専門的な能力を持ちますが、それは全然、意図しない時に急に認められたりして時代などに振り回されたりするので逆に**周囲に左右されず、マイペースにコツコツと続けることが大事**かも。仕事ではしっかり者でクオリティの高い働き手。恋愛では相手の気持ちが分からないと自分からは動かないほう。主導権を取れない恋は結局続きません。

有名人 池谷幸雄 佐藤藍子 天童よしみ

27

全体運 思いがけないことが、次々と起こるけれど、そこにあなたの活躍する場所が約束されている。自分の力を信じて。♥3/26 8/12 ♠1/14 12/14

基本性格 **コミュニケーション上手。**周りには自然と同じ目標、センスを持つ人々が集まり、一緒に楽しんだり新しいものを生み出したり。リーダーシップはあるようでなく調整役的存在ですが、大勢の人を集める人気者です。仕事も**一緒に働く人との交流や関係性に影響されるので、よい仲間を求めて。**ひとりで働く職種でも同業者や横のつながりを大事に。恋愛も仲間の友情の延長で発生。年齢差があっても同級生カップルのような対等な関係がベスト。

有名人 大杉漣 岸谷五朗 中田敦彦 八嶋智人

28

全体運 恋多き年。順調とはいえない展開もあるけれど、それこそ恋の醍醐味。自分の中に秘められた多様な面を楽しもう。♥1/23 8/13 ♠9/10 12/15

基本性格 ひとつのビジョンを強い意志で実現する人。**頭がよく教え上手で、みんなを引っ張る教師的リーダー**に。ただ若い時は回り道もあり、行動開始までは人生の準備期間が必要かも。明るくお人よしで、人のいやがることも引き受ける優しい人なので、いざ行動を開始すれば、周囲がみな味方しますが、**頑張りすぎて容量オーバーにならないよう注意。**恋愛は何か特別なものを持つ異性が好み。相手選びが難しいけれど、人柄が見初められてセレブ婚も。

有名人 伊達公子 吹石一恵 渡辺美奈代

29

全体運 自分の内面と向き合う年。しっかりと軸を確認できれば、恋も生まれる。4月と8月に恋愛で大きな動きが。♥3/27 8/13 ♠9/17 12/15

基本性格 ほんわかした見かけと違い内面は強い意志の持ち主。心の中で思ったことを形にする自己実現能力は誰にも負けません。しかもアイディア豊富でおもしろいことを次々に思いつき、人を巻き込んでそれを実現するので**クリエイターとしても成功できる人。**負けず嫌いで、仕事でも恋愛でもライバルがいるとファイトがわきます。狙った恋は逃さず、不倫など常識から外れた恋でも思いを貫きます。ただ**強引すぎると知らずに敵も作るので注意。**

有名人 榎本加奈子 シェフチェンコ ビビる大木

30

全体運 恋人も含め、自分の思い通りにコントロールしようとするのをやめれば、円満な関係に。相互作用から大きな喜びが。♥1/24 8/14 ♠9/24 12/17

基本性格 **スタイリッシュでさわやか。**相手に合わせて関係性を築くのがうまく、友人や味方も多い人。仕事ではまじめでひたむき。頭で思ったことは強引にでも必ず実現する能力があります。負けず嫌いで、心の中にはいつもひそかに"仮想ライバル"が。むしろひとりよりパートナー的な存在がいたほうが頑張れますが、親友や恋人がライバルになることも。モテるので恋愛はプロセスを楽しみます。**意地っ張りでケンカすると謝れずに失敗する点はご用心。**

有名人 石原慎太郎 五木寛之 東山紀之

10月 OCTOBER

1

全体運 好調な運気に異変が生じるのは8月。思いがけない出来事が次々と起こり、改めて人生の目的を考えさせられることに。♥1/25 8/15 ♠10/1 12/18

基本性格 誰に対しても態度をあまり変えないフラットな人。ただ、それは何かポリシーがあってのことというより人の目を気にしすぎて本音や素直な感情をあまり出さないからかも。何かを守ることを口実に変化を恐れることも多く、人の影響や他動的な変化でやっと動くので、その意味ではスロースターター。スタイリッシュなのにつき合うとフランクなので異性にはモテモテですが、甘えん坊でヤキモチ焼き。そこも可愛いと思ってくれる相手を探して。

有名人 うつみ宮土理 滝川クリステル

2

全体運 実際以上に自分を大きく見せようとするのはやめ、等身大で勝負。そんな姿に好意を寄せる男性が5月に出現する。♥1/26 8/16 ♠10/8 12/19

基本性格 頭の回転が速い人。人が自分をどう思うかを気にして、相手が求めるように振る舞います。そのため身近な人や家族には守られ大事にしてもらえるはず。特に若い時はそれに甘えて、少しわがままなところさえも魅力に。でも年齢を重ねたら自分が誰かを守るような気持ちを持つように変わっていかないと運気は低下傾向に。恋人には他の人には見せない部分も見せて甘えるので包容力のある相手を。年上か逆に年下のほうが無邪気に自分を出せそう。

有名人 スティング 浜崎あゆみ 山瀬まみ

3

全体運 流れに振り回されず、自分らしさを追求。そうすることで、魂が共鳴する恋に落ちる。出会いの可能性が高いのは5月。♥1/26 8/17 ♠10/14 12/21

基本性格 一見、おとなしそうでも実力を秘めている人。責任感が強く、任されれば、要求以上の働きをする頑張り屋なので、確実に立場を築きます。そんな野心はなくても、気がつくとリーダーや世話役的なポジションにいたり、意外に大仕事ができるタイプ。ただ、ひとりでいるとクヨクヨするのでよき仲間やアドバイザーも大事。恋愛は相手にある程度パワーがないとあなたを受け止められません。価値観が似ていたり、尊敬できる異性との出会いを待って。

有名人 石田ゆり子 蛯原友里 真木蔵人

4

全体運 現状に安住することなく、変化を起こそう。同じパターンの繰り返しでは恋も生まれない。自分を磨くことも忘れずに。♥1/27 8/18 ♠10/22 12/22

基本性格 若い時はトンガっていても、本質的には安定を求めるコンサバ派。思い立ったら行動し、時には危なっかしい状況にも飛び込むので「自己中」「変わっている」と思われがちですが、そんな試行錯誤を経て自分自身を発見していくタイプ。多くの冒険を経た人ほど落ち着いたいい味の大人に。自分の心の中を何かで表現することも上手です。恋愛は理想のイメージがあり、それを相手に押しつけがちなので、あなたに素直に合わせてくれる相手を。

有名人 上田竜也 北島三郎 辻仁成

5

全体運 順調な運気。恋愛運が好調なのは5月と8月。年末にはいろいろバタバタするけれど、そこから得られるものも大きい。♥5/5 8/19 ♠11/4 12/23

基本性格 おっとり見えても感性は細やか。物事をじっくりと観察。分析・判断し、発想力も豊か。でも、あなたが一番得意なのは、人に教え、伝えること。相手に合わせた教え方ができるので教師やオピニオンリーダーになれる人。だからこそ自分の中に伝えるべき知識や技術、経験を積むことが必要。権力欲が強いので、それがないとただのお山の大将に。恋愛は自分が上の立場でいられる相手を選びます。主導権をとれる関係でないと長続きはしません。

有名人 黒木瞳 田臥勇太 西岡徳馬 橋本聖子

6

全体運 生きていることが楽しいと実感できる年。でも、そこに安住していては進歩がない。あえて自分から変化を起こす勇気を。♥2/1 5/6 ♠11/10 12/25

基本性格 天然ボケ風の柔らかい印象ですが、ハイレベルな探究心と強烈な集中力の持ち主。勉強好きで物事を深く考え、一つの分野でスペシャリストになるタイプ。没頭しすぎて生活が乱れたりもしますが、何かを発見したりもできるかも。ただ常識にはこだわらず頑固。面と向かって反抗はしませんが、不満があると“貝”になりがち。恋人には他の人には見せない喜怒哀楽を見せますが、相手への依存心も強いので、しっかりした相手を求めて。

有名人 孫文 堀北真希 リュ・シウォン

7

全体運 恋愛運のピークは5月と8月。楽しさにおぼれるだけでなく、恋が自分をどう変化させたか考えてみると新たな展開が。♥1/30 5/7 ♠11/18 12/26

基本性格 スタイリッシュですが、心の中には子供のような夢やファンタジーがいっぱい。それが芸術やアイディア・企画を生みますが、ゲームや妄想的趣味で消費することも。思いを形にする努力が大事。そのためには力のある人に頼るのも必要。人間関係はソツがないけれど、本当はひとりの時間が好き。嫌いなことは絶対にやらないことが世界を狭くします。恋愛では子供っぽさが全開。見かけとのギャップで引かれるか、魅力と感じるかは相手次第に。

有名人 青田典子 叶恭子 氷室京介

8

全体運 恋は楽しいけれど、自分の本質を見失っていないか冷静に考えて。5月、恋が新しい局面に入り、将来も視野に入る。♥1/30 2/4 ♠12/1 12/27

基本性格 合理的で器用。やるべきことはサッサとすませて、できた時間で趣味や好きなことを楽しみます。そこにこだわりもありますが、必死な姿はカッコ悪いと考えがちなので遊び人と思われることも。肩の力が抜けたフランクさは魅力で、それが人をリラックスさせますが、人間関係は軽め。恋愛でも優柔不断。恋人は切れないけれど結婚は少し遅いかも。それは何事も自分の気持ちに確信を持つまで時間がかかるため。一緒にいて楽な相手を選ぶと吉。

有名人 ウエンツ瑛士 長野博 中山エミリ

9

全体運 人の思惑に振り回されるより、心の声に従ったほうがうまくいく。自分にとって本当に大切なことを優先する習慣を。♥1/31 8/23 ♠12/15 12/30

基本性格 大変なことも軽く、いつものノリでやってしまう安定感のある人。相手に合わせることも上手で人間関係は良好。波風の少ない平和で安定した、規則正しい生活を望み、基本的にあまり無理はしません。あなたが夢をかなえるには、そんな落ち着いた環境が不可欠ですが、面倒なことから逃げ続ける傾向は注意。恋愛は、リードしてくれる強い相手に魅かれますが相手の影響を受けやすいので、平凡でも穏やかな生活ができる相手を慎重に選んで。

有名人 ジョン・レノン 水前寺清子 夏川りみ

10

全体運 何事も計画通りに進めようとせず、ハプニングを楽しんで。そんな遊び心を持っていれば、5月の恋は生涯最高の恋に。♥2/1 8/24 ♠8/25 12/29

基本性格 センスのよさを生かし、大きな夢に向かっていく人。目指すものが大きければ大きいほど苦労も傷つくこともあるかも。でも、そんなふうに出会った苦難が本当に自分がやるべきことを教えてくれるかも。カウンセラーや医療やセラピーに適性がある人も。人を癒すことで自分も癒されます。性格はおとなしいほうなので闘う時はしっかりした味方を得て。恋愛もオレ様タイプでもいいので芯の強い男性を選んで。頼れる相手がいると強くなれます。

有名人 風見しんご 菅直人 栗山千明

11

全体運 現状で満足せず、ステップアップを目指す年。毎日のルーティンワークの中にも、あなたを高める要素がある。♥2/2 5/10 ♠8/27 12/31

基本性格 相手の心のツボを押さえた交際ができるので人間関係は良好。友人や知人が多く、何かあると多くの人が助けてくれます。サバサバして見えますが、意外に心の切り替えがヘタで過去を引きずります。でも過去を分析し、見つめることで新しいものを見つけたり、アドバイザー的資質を開花させることも。フェロモンもあり、モテますが、昔が割り切れずに恋を逃しがち。本当の自分を見せるのに時間がかかり、何事も長期戦で行くほうがよいタイプ。

有名人 麻丘めぐみ 金城武 ケイン・コスギ

12

全体運 社交性を発揮して、人間関係が大きく広がる年。恋のチャンスは5月と8月。第一印象がよくなくても、まず会話を。♥2/3 11/23 ♠4/6 8/29

基本性格 クールで落ち着いた印象ですが、ハートは熱く、いつも新しいもの、人が進まないような道を求めています。そのため安定を捨て冒険的な方向に進み、時間をかけて個性的な道を切り開きます。人づき合いが得意で、誰とでもうまくやりますが、本音を見せるのは苦手で深い交際は長続きしない傾向。冷静に見極めようとして何でも両天秤にかけるクセが。恋愛でも相手も大事にするけれど自分の夢や趣味も大事。そのバランスを崩さないように。

有名人 真田広之 東儀秀樹 ともさかりえ

13

全体運 一直線に頑張っているだけでは、目標になかなか到達しない。時には寄り道を。そんなプロセスから恋が生まれる。♥2/3 11/24 ♠3/24 8/30

基本性格 誰とでもソツなくつき合いますが、愛想がよいとはいえず、気難しい人に見られることも。それは、なぜか自分への自己評価が低いから。どんなに魅力的でも「あれができない」「ここが欠点」と気にします。でも自分に厳しい分、やる時はやる、デキる人。秘めた繊細さを理解してくれる人とはとても親密。恋愛も告白されたら、とりあえずつき合うほう。でも恋人の熱い愛に自信と安心感をもらうと急に明るくなる傾向が。結婚で変わるタイプかも。

有名人 大和田獏 松嶋菜々子 吉本多香美

14

全体運 せっかくのチャンスが巡ってきているのに、消極的になってしまいがち。特に5月と9月は、果敢なチャレンジを。♥2/4 5/12 ♠4/7 9/1

基本性格 人がよく、困った人を放っておけなかったり、誘いを断れなかったり、みんなの期待を裏切れずに自分に無理をさせることもしばしば。特に若いころは親や家族の思いや事情に縛られがちです。でも、その優しさとじっくり築いた人間関係がやがて成功に導きます。伝統的なもの、古いものの中に幸運の種を見つけるかも。恋愛は思う人には思われず、思わぬ人に思われる悩みがつきまとう傾向。だからこそ勇気を出して自分から告白してみるべき。

有名人 岩沢厚治 堺雅人 永作博美 不動裕理

15

全体運 注目を集めることが多い年。堂々とヒロイン役を演じて。ただし、傲慢な態度は禁物。幸運を当たり前だと思わないで。♥2/5 11/27 ♠3/25 9/3

基本性格 ゆったりと人を和ませるオーラを放つ人気者。曲がったことは嫌いなので、時には厳しい態度もとりますが、そこに愛情や包容力があるので嫌われません。流行には敏感で、特に人を喜ばせたり、リラックスさせる仕事に才能が。意外に大胆でいつも何か挑戦をしていますが、アウトドア好きだったり、オンとオフがはっきりしています。友人も多く、恋人は途切れませんが、恋愛にやや淡泊。友人だった相手となんとなく恋愛・結婚なんてことに。

有名人 清水國明 ニーチェ 蜷川幸雄

16

全体運 自分が本当に求めているものをクリアにして、よけいなものはどんどん手放していくこと。シンプルな生き方で満たされる。♥2/6 11/28 ♠7/4 9/4

基本性格 親切で心優しく、いつも周囲の人に配慮する人。いろいろな人のことや可能性を考えるため迷いやすく、対人関係で気苦労することも。繊細なのでスケールの大きな行動力や決断力がないことに悩みますが、周囲やみんなを思う気持ちが結果的にあなたにしかできない成功や幸せをもたらします。本来、感覚がとても鋭いので本当に迷ったら自分の直感を信じて。ただし恋愛は直感のままに突っ走るあまり、トラブルメーカーにならないように。

有名人 石川亜沙美 伊藤博文 大山のぶ代

17

全体運 幸運と不運は裏返し。アンラッキーと思うことに、幸せの種が隠されている。5月と11月には、そのことを実感できる。♥2/7 9/1 ♠4/13 7/5

基本性格 スタイリッシュで気品がありますが、内面には強い信念が。粘り強く、集中力も抜群。ひとつのことを時間をかけて磨き上げます。ただ自分のセンスに自信があるため視野が狭くなり、身動きがとれなくなるおそれも。俗っぽくても、好みから外れても、流行や世間の風潮は柔軟に取り入れて。それをアレンジして成功をつかみます。人のアドバイスにも素直に。もともとステキなので、カッコをつけないほうが恋愛でもモテるはず。恋は長く続くほう。

有名人 今井翼 臼田あさ美 賀来千香子 JIRO

18

全体運 人間関係を円満に保つのと、八方美人は異なる。自分の心の声に耳を傾けて。時には毅然とノーと言うことも必要。♥2/7 9/2 ♠4/14 7/6

基本性格 気になることはトコトン追求するオタク気質でありながら退屈な日常を嫌い、常に新しい刺激を求めるので、何かユニークなテーマを持って飛び回る人。若い時は海外への憧れが強いかも。自分のやりたいことができる生活を手に入れるまでは苦労もしますが、本来、ポジティブなので人に助けられて巧みに自由な環境をゲット。新しい環境を求めるたびに人間関係も変わり、恋も長続きしません。でも新しい世界でまたすぐ新しい恋を見つけます。

有名人 郷ひろみ 仲里依紗 蜷川実花 森泉

19

全体運 頭の中で考えているだけでは何も現実化しない。具体的な行動を起こしてこそ、変化が起きる。失敗を恐れないで。♥2/8 9/3 ♠4/15 7/17

基本性格 鋭い観察力と直感力を生かして、ある道のスペシャリストになれる人。ただ“つかみ”は早くても器用ではないので目標が複数あったり、変えたりすると、すべて中途半端になるので夢は早めに絞って。しっかり者ですが、あなた自身は直感で面倒そうな交際は回避するので冷たいと思われることも。恋愛も相手の気持ちを探りながら進み、狙った獲物は逃がしません。相手が思い通りにならないとイライラしますが恋人との関係で学び成長します。

有名人 金子賢 須賀健太 ラサール石井

20

全体運 新年早々、うれしいニュースが。過度に舞い上がることなく、毎日の生活をきちんと送っていれば、さらなる幸運が到来。♥1/3 9/10 ♠3/29 7/18

基本性格 にぎやかなことが好きな明るさの奥に鋭い知性ととがった美意識を秘め、孤独を愛する人でもあるあなた。この相反する資質をどう使い分けるか、いつも秤にかけてあなた自身も悩みがち。平凡な生活か刺激的な忙しさか、メジャーかマイナーか、みんなの一員かリーダーかなどそのバランスのとり方があなたの個性を作ります。恋人にはすべてを見せるので依頼心も独占欲も強くなります。相手にはかなり大人な人か同じ美意識を持つ人を選んで。

有名人 新垣里沙 山口智子 山田孝之

21

全体運 人望を集め、ネットワークが広がる年。人づき合いが苦手な人にも優しい目を。そんな気遣いが開運につながっていく。♥1/7 11/23 ♠3/30 9/11

基本性格 協調性がある穏やかな人。小さなことは気にせず、アクシデントにもチャンスにも動じない大物感を漂わせます。それは、あなたには物事を人より高い視点で見る知性があるから。その能力でネガティブな感情も上手に処理し、人とは少し違うステイタスを獲得します。でも恋愛では常に“上から目線”で優しいけれど自分からは熱くならないので軽い恋愛、浮気を繰り返しがち。パートナーは好きなだけでなく仕事などで協力し合える異性がベスト。

有名人 蛭子能収 五月みどり 渡辺謙

22

全体運 華やかな恋の遍歴を重ねる年。楽しさを求めるだけなら満足できる。信頼関係を求めるなら、自分をさらけだす覚悟を。♥1/12 11/24 ♠3/31 9/13

基本性格 好奇心旺盛で何でも真剣に取り組む人。こだわりが強く、これと決めたことへの入れ込み方は大変なもの。その情熱が周囲を動かすのか、ピンチには必ず誰かに助けられたり、大事な時に目上に引き立てられたりしてチャンスをつかみます。あなた自身も芯が強く、何かあってもブレないので次第に人から頼りにされる存在になります。恋愛では理想が高く、なかなか本気になりませんが、一度好きになれば、障害があってもその思いを貫きます。

有名人 石橋貴明 イチロー 関根麻里 室井滋

23

全体運 新年早々、うれしいニュースが。喜びを周囲と共有することでさらに開運。変化のポジティブな側面にフォーカスして。♥1/17 11/28 ♠4/1 9/15

基本性格 親しみやすそうでも実はクールで自分からつき合う相手を選ぶ人。でもそうして居心地のいい人間関係を周囲に作ります。グループや組織の中にいたほうが学ぶことも多く、輝く人。仕事でもトップに立つより二番手やプロデューサー的な位置を好み、常に全体のことを考える能力を発揮します。ただ怠け者で無理をせず、安定すると甘んじる傾向も。恋愛では情熱的で一途ですが、恋人が自分の仲間に溶け込むタイプでないと、浮気は多いかも。

有名人 はしのえみ 松井稼頭央 矢部浩之

24

全体運 すべてを明確にせず、あいまいな部分を残すとうまくいく。恋愛運のピークは5月と9月。すべてを優しく包容して。♥1/19 7/11 ♠3/12 9/16

基本性格 知的で自己コントロールが巧みな人。人の和を重んじ、ひとりひとりと誠実に深くつき合います。逆に軽く浅い関係は苦手なので人間関係が複雑化することも。でも面倒見もよく、几帳面なので破たんはしません。ただ一度、落ち込むととことん暗くなる傾向が。人当たりのよさでカバーしていますが、本当は哲学者並みに人生や物事を深く考えているタイプ。恋愛は日常の場でなじんだ相手で、そんなあなたの暗く深い一面を理解してくれる人と。

有名人 宇津井健 及川光博 木村カエラ

25

全体運 テキパキと片づけたいあなたにとって、年明けはイライラすることも。発想を変え、ハプニングを楽しめば、運気も上昇。♥1/24 7/12 ♠2/27 3/26

基本性格 人から見ると危なっかしいことに挑戦する勇敢なタイプ。小さなきっかけを広げ、生まれ育った環境とは違う所に生きる場所を見つけそう。外国とも縁が。ただ神経が細やかで、それを持て余すと急にアバウトになったり、感情が揺れることも。それを乗り越えるためにも広い視野や行動力が必要に。本音を言うので無神経と思われがちですが、根は優しく素直。でも恋愛はあなたと同じくらいエネルギーのある人でないとついて来られないかも。

有名人 大仁田厚 大和田伸也 恩田睦

26

全体運 あまり自分に厳しくしないで、もっと甘くしても大丈夫。5月は恋の行方に身も心も任せて女に生まれた喜びを実感。♥1/28 12/4 ♠2/23 4/1

基本性格 マニアックな熱中型。趣味や好きなものを通して知り合いを増やします。表面的なつき合いはせず、人間関係は濃いけれど狭め。逆に興味のないことはまったくやりたがらずに逃げますが、甘え上手なのでなんとなく乗り切ります。古いもの、懐かしいものが好きで、執着心が強く昔のものや思い出を整理できない傾向が。恋愛では異性をその気にさせるのが上手な小悪魔タイプ。気が強く、計算高く見えて過去の恋を断ち切れず、ウジウジする面も。

有名人 井森美幸 北方謙三 千秋 原田龍二

27

全体運 2月にちょっとした危機到来。そこを乗り越えると5月に恋の花が咲く。早急に答えを求めず相手のペースに合わせて。♥2/1 12/8 ♠2/20 4/3

基本性格 交友関係は広く、みんなで何か共同作業をすることが好き。面倒見のいいリーダータイプですが、順応性があって大きな夢は見ず、身近な世界で楽しめれば満足なタイプ。誰か一緒の人に引っ張られないと冒険はしません。社交的だけど孤独を愛し、気が強いのに優柔不断と複雑な面もありますが、そこが人間的な味に。ただ若い時は感情の波が激しく、恋愛では「重い」と思われがち。嘘のない誠実な人柄だけど、少し肩の力を抜くと素敵な恋が。

有名人 小西真奈美 高嶋政伸 塚本高史

28

全体運 結果を求めず、なるようになると割り切ることで、かえってうまくいく。早いうちから判断を下さず流れをじっくり見て。♥2/6 7/15 ♠2/16 4/8

基本性格 社交的で安定感のある人。頼まれると嫌でも断らず、逆境をものともしない頼れる存在。みんなが当たり前と思っていることの背景や成り立ちなどを深く洞察する才能があり、研究したり広めるような使命を担う暗示も。スピリチュアルなものにも興味が。愛情深く、恋人とは常に一緒にいたがり、失恋は引きずります。でも仕事も恋愛も安定すると、少し手を抜く「釣った魚に餌はやらない」タイプ。家族や仲間が一緒だとそれを抑えられます。

有名人 蟹江敬三 倉木麻衣 スザンヌ

29

全体運 自分と同じように人もかけがえのない存在だと気づけば、幸せはあなたのものに。5月か12月には運命を変える出会いが。♥2/10 7/16 ♠2/13 4/11

基本性格 精神力が強く、どんな時もポジティブ。世間とは違う自分の常識で動くので、周囲とぶつかることもありますが、そのいい意味でのわがままさが新しいものを生みます。でも焦って結果を出そうとすると失敗することも。何事も長期的展望を持ってじっくり動くことで成功する人。ライバルがいるほど燃えるので恋も無理め狙い。ただ、つき合いだすと恋人の前では驚くほど子供っぽくなるので、そのギャップを魅力と感じてくれる人を探して。

有名人 高嶋政宏 つんく♂ 堀江貴文

30

全体運 新しい航路を見つける年。何かを始めるのに遅すぎるということはない。5月はスタートの好機。しっかり準備して。♥2/15 9/18 ♠2/11 4/16

基本性格 天然ボケでマイペース。おとなしそうなのに、みんなに笑いを提供する愛されキャラ。でも心の中には夢や野心を秘め、物事の最先端の環境に飛び込んでいき、激しい競争、厳しい環境にも耐える打たれ強いタイプです。人には本心を見せませんが、感情を出して傷つくより、そのほうが楽なのです。夢優先で恋愛には消極的。鈍感なのでモテていても気づかないこともしばしば。ある程度、夢を実現してから安心できる相手を探すことになるかも。

有名人 鬼束ちひろ 仲間由紀恵 マラドーナ

31

全体運 細部にこだわると全体が見えなくなる。異なる可能性も柔軟に受け入れると心に決めると、5月か10月に運命の出会いが。♥2/20 12/13 ♠2/6 4/18

基本性格 柔らかな印象の思いやりある人。物事の深部を見つめるので、求められると的確なアドバイスや判断ができ、頼りにされます。でもあなた自身の興味の幅は意外に狭く、精神的なことや特定な物事のマニアックな探求に向いています。入れ込みすぎると孤立しがちなので、自分を表現できる場や社会的つながりは大事。また何でもギリギリで動く傾向を直すと、運気も上昇しそう。軽い恋愛はできず、恋の数は少なくても内容は濃く深いものに。

有名人 中村勘太郎 灰谷健次郎 山本耕史

11月 NOVEMBER

1
全体運 アクティブに過ごせる年。2月に大きな転機が。周囲のアドバイスに従うより、心の声に従ったほうがうまくいく。♥2/25 6/24 ♠2/3 8/13

基本性格 普段はもの静かで感情をあまり表に出しません。でも**お酒の席などではよく話し、みんなを笑わせたりする楽しい人なので人気者**です。直感が鋭く、無意識に未来を読みとり、自分が今、すべきことが分かるので大きな失敗をせず、着々と理想を実現します。**ただ恵まれた環境にいるとわがままや甘えが出るのが欠点。**魅力的な恋人になりますが、実は恋愛にも冷めていて、われを忘れるほど夢中にはならないので上手に交際をコントロールできるようです。

有名人 小倉優子 ジョン・カビラ 福原愛

2
全体運 心乱れることが多く誰かにすがりたくなるけれど、答えを知っているのは自分。5月の出会いは運命を変える可能性が。♥3/1 9/23 ♠1/30 4/23

基本性格 **しっとり落ち着いた印象ですが、内面は自由奔放。**自分に甘く、負けず嫌いなので若い時はつまらないことで波風をたて、周囲をハラハラさせますが、トラブルを起こしても、失恋してもケロッと立ち直ります。でも一度、本当に痛い目にあうと、見違えるような大人に変貌する人。**社会と関わるための技術を持ち、よき相談を持つのも運気を安定させるコツ。**恋愛遍歴を重ねますが、運命の恋はあなたが本当に大人にならないと見つかりません。

有名人 深田恭子 マリー・アントワネット

3
全体運 3月、これまでの価値観を変えるような出来事が。すべてを自分でコントロールせず、流れに任せることでうまくいく。♥3/5 6/27 ♠4/27 8/17

基本性格 心に芽生えた夢や目標を実現するために自然に仲間やグループを作り、家族以上に親密な関係を築くことが多い人。**人見知りで内向的に見えますが、慣れた人の中では別人のように朗らか。**グループ内では中心人物になるので、しっかり者のようですが、実はみんなに助けられます。**よい仲間を大事にすることが開運の元。**仲間内で芽生えた恋はすぐに同志の関係になってしまうかも。仲間と関係のない人と恋をすると、相手は仲間に嫉妬しそう。

有名人 手塚治虫 錦戸亮 原口あきまさ

4
全体運 波乱含みの年。外でどんなに嵐が吹き荒れていても、軸足をしっかり保てば大丈夫。5月の恋は心を満たしてくれる。♥3/10 6/28 ♠1/27 4/29

基本性格 **明るく気配りのある人。**誰とでも真剣につき合い、自分の恥やダメ部分もさらけ出すので、本音でつき合う仲間や人間関係を持てます。どこか放っておけない雰囲気がチャーミングで、実際、人に助けられながら運気を伸ばします。でも気弱に見えて、自分をさらけ出せるという意味で精神的に強い一面も。恋愛では相手が自分に求めるものをキャッチして狙った相手を落とします。でも**甘えられるのは苦手。**強気で面倒見のいい異性が似合います。

有名人 名倉潤 西田敏行 リリー・フランキー

5
全体運 人からどう思われるかを気にしないで。6月の恋は直感に従って動いて。自分のことを一番理解しているのはあなた。♥3/11 5/31 ♠1/24 5/1

基本性格 集中力があり、好きな道で実力をつけていきます。**強気で元気。**仲間をまとめる力もある人。頑張り屋なぶん上昇志向が強く、今より上のステイタスを手に入れようと頑張り、本当の自分を隠して背伸びもしがち。でもカッコのつけすぎがカッコ悪いことも。本来は正直な天然キャラなので**肩の力を抜いたほうが願いは早くかなうかも。**恋愛は当然ハイレベルな異性狙い。玉の輿運もありますが、一緒に仕事で頑張る異性との絆が恋に変わることも。

有名人 田中聖 ビビアン・スー BoA

6
全体運 先入観に凝り固まっていると、幸運の兆しに気づかない。3月と6月は自由な発想で、意外な形で訪れる幸せをキャッチ。♥3/15 6/1 ♠1/22 5/5

基本性格 **落ち着いた雰囲気の中に熱い情熱を感じさせる独特のオーラの持ち主。**集中力と同時に幅広い興味を持ち、異質なものを結びつけたり、専門分野の応用で新しいものを生みだすアイディアマン。熱中しすぎて変わった人に見られても**試行錯誤を恐れず、いろいろな工夫をすることが運が開くコツ。**仕事も恋愛も作戦を練ってモノにするタイプです。恋愛では年上キラー。若いうちに経験を積んで、少し大人になってから本命を確実にゲットするはず。

有名人 伊原剛志 小田茜 窪塚俊介 松岡修造

7
全体運 平凡な毎日の中にこそ大きな発見がある。感受性を磨くこと。3月、6月、12月は五感を研ぎ澄まして、幸福を実感。♥3/16 10/6 ♠1/18 5/6

基本性格 スタイリッシュですが、性格は明るく、自然に周囲に人を集めます。**屈託のない包容力が魅力的な人気者なので、マスコミ、芸能など人気を必要とする仕事向き。**あなたを媒介に異業種の人、接点のない世界がつながることも多く、そこからおもしろいものが生まれたりします。八方美人ではなく、誠実なのでつき合いは長く続くはず。恋愛でも真剣。交際中は浮気はしませんが、納得いくまでつき合うので別れたら、すぐに次の恋へ向かいます。

有名人 内山理名 片瀬那奈 長瀬智也

8
全体運 日常生活の喜びにもっと目を向けて。部屋をきちんと整え、毎日の食事に感謝することで、幸運の天使が舞い降りる。♥3/24 12/27 ♠1/16 8/23

基本性格 好奇心旺盛で子供のように無邪気にいろいろなことにチャレンジします。ひとつの分野に縛られずに手を出すので、それが融合してユニークなものを生みだすことも。でも少し浮世離れしているので、それが直接、仕事などに役立つことはあまりないかも。**人と争うことが嫌いで、場を和ませる癒し系。**異性は倍率が高いと思ってアタックを控えるせいか、意外に恋愛の数は少なめ。**駆け引きが苦手なので、恋愛スイッチが入ると意外に大胆です。**

有名人 アラン・ドロン 坂口憲二 若尾文子

9
全体運 精神的に満ち足りて過ごせる年。自分が豊かだと人に与えることができる。6月か12月に魂を結びつける出会いが。♥2/25 3/28 ♠1/12 5/10

基本性格 **人の立場に立って物事を考える優しい性格。**ちょっと素朴なタイプですが、いつもにこやかなほほ笑みを絶やさない和みキャラ。何事にもオープンマインドで、興味のある分野に飛び込んでいきますが、どこにいっても人間関係は良好。言葉が通じない外国でも、その笑顔が武器。**ただ敏感なので小さなことを気にして暗くなりがち。**恋愛には真剣。自分と同じような愛を相手に求めるので、相手には重いことも。恋人にもその笑顔をたくさん見せて。

有名人 石田えり えなりかずき 野口英世

10
全体運 小さな変化が積もり積もってドラマティックな展開に。先入観を持たず、起こることすべてを受け入れると、運気が好転。♥2/26 4/1 ♠1/8 5/13

基本性格 **言葉数は多くなくても、思ったことはハッキリ言うので存在感のある人。**自己イメージが高く、いつでも自分は「まだまだこんなものでは……」と思っているので、いろいろな研鑽を積み年齢と共に個性が際立ってきます。人生のどこかで、大きく生き方を変える選択をする可能性がありますが、重要な決断ほど誰にも相談せず、自分で決めます。恋愛でも本気になればなるほど愛情をうまく表現できず、中途半端に。**この人と思った相手には素直に。**

有名人 糸井重里 川島なお美 デーモン小暮閣下

11
全体運 年明け早々アクシデントが。うまく乗り切れば、心弾む春に。恋愛運のピークは6月。ユーモア感覚の合う人を探そう。♥4/6 6/5 ♠1/3 5/16

基本性格 **サッパリしていて前向きな性格。**目の前のことに集中し、激しく打ち込みますが、ひとつ区切りがつくとあっさり離れ、次に行くようなパターンの仕事や生活を好みます。人より短いサイクルで変化を繰り返すので「行動が読めない」と思われがちですが、**その多彩な経験が成功の礎に。**仕事に入れ込む期間は恋愛のことを考えないので、それで切れたり、また元に戻ったり。結果的に相手を振り回すのでドンと構えて待っていてくれる異性がおすすめ。

有名人 田中美佐子 レオナルド・ディカプリオ

12
全体運 外見を飾ることより内面を充実させる年。最後の鍵を握るのは、内側からにじみ出る魅力。4月か6月に運命の出会いが。♥4/11 6/6 ♠2/3 5/17

基本性格 知的で賢い人。学生の時は勉強好きでなくても、大人になってから何かを学んだり、習う必要が出てきがち。**知識や情報の伝達を扱う立場になりやすく、その適性もあります。**飲み込みが早く、見ているうちに覚えたり、何かのまねができたり。その意味で**人の影響を受けやすいので、つき合う相手は選んで。**恋愛は熱しやすく冷めやすいタイプ。おとなしそうでも口が達者なので、しゃべりすぎたり、理屈を言いすぎると相手はドン引きです。

有名人 麻木久仁子 岩崎宏美 花田景子

13
全体運 やみくもに幸せを求めるより、まず内面を見つめる年。欲しいものがクリアになれば、4月か6月に幸運の種がまかれる。♥4/18 7/15 ♠2/4 5/20

基本性格 **言葉よりしぐさや雰囲気で気持ちを伝えるのが得意。**それがとても魅惑的なフェロモンとなって周囲を魅了する人。あなた自身の人間関係は狭く、少数の友人を家族のように大事にします。**合わない人を攻撃することはないけれど、絶対に近寄らないので冷たい人に見られがち。**勇気もあり、ひとつのことに賭ける集中力は強烈。その極みで未知の世界、誰にもできないものを作ることも。モテるけれど恋愛は一途。交際中は絶対に浮気しません。

有名人 木村拓哉 倖田來未 由紀さおり

14
全体運 遠い未来を夢見るのではなく、現在にフォーカスして。4月は新しいことをスタートさせる絶好のタイミング。♥3/1 4/20 ♠2/5 5/21

基本性格 本能のままに自由に生きているタイプ。**好奇心旺盛で気になったことは何でも試しますが、ひとつのことが長く続かない傾向も。**実は闘争心が強いのでそれを生かせるものに適性があるかも。集中できるものがないと、夜遊びや反抗など、つまらないことで目立とうとする傾向は注意。**組織や団体行動は苦手なので、個人で動ける技術を身につけて。**恋愛では軽い遊びの恋では女王様ですが、本気の人の前では急におとなしくなったり意外に純情です。

有名人 阿藤快 クロード・モネ 力道山

15
全体運 4月がターニングポイント。これまでの方法に固執せず、新しい風を受け入れることで運気が開ける。柔軟な姿勢を。♥3/2 4/25 ♠2/6 5/24

基本性格 明るくて笑顔がチャーミング。**マイペースで人のことを気にしませんが、わがままも通してしまう不思議な魅力の持ち主。**やりたいことはとことん追求するので、好きなことが仕事に結びつく傾向。競争の激しい環境でも平気で、集中力とユニークな発想で成功します。**新しいことをやりたがるので目上や世代の違う人との闘いはあるかも。**恋愛は狙った相手を確実に落とすタイプ。求愛されるより自分で追いかけてゲットしないと気がすまないかも。

有名人 神田川俊郎 中島啓江 平井理央

16
全体運 自分のことだけで頭が一杯になると、せっかく舞い込んだ幸運に気がつかない。6月はシンクロニシティに敏感になって。♥4/29 11/6 ♠2/7 5/25

基本性格 **感性は繊細ですが、行動は意外に大胆。**特に若い時はあれもこれもと手を出して、ムダに多趣味だったり、仕事選びで多少、迷走するかも。でも実際に行動し、経験を積むうちに洗練され、融合してあなたにしかできないものを生みだせます。**継続と反復が力。**実は駆け引きや計算も得意ですが、思いやりがあり、それは人のために使います。ロマンティストで恋に恋する傾向もあり、片思いを長く心に秘めていたりします。恋愛では少し現実的に。

有名人 内田有紀 ダルビッシュ紗栄子

17
全体運 将来に向けてプランを固める年。無理だと思っていることを、もう一度検討してみて。5月と6月にチャンスが巡る。♥5/3 10/29 ♠1/4 5/28

基本性格 **大きな夢や理想を抱く人。**それを実現するために日々、努力を怠らない努力家です。ドラマティックな体験をする暗示もある人ですが、**本当の勝負はその経験をどう生かすか、今後につなげるか。**日常生活の積み重ねの中で変わるタイプなので、逆に夢や目標を失うと生活も荒れるおそれが。本人は意識しないけれど、セクシャルな魅力がたっぷり。ただ警戒心が強いので恋は行き当たりばったりではなく、よく知っている相手と時間をかけて育みます。

有名人 亀田興毅 城島茂 堂珍嘉邦 ユンソナ

18
全体運 年明けはちょっと変わった出来事の連続。流れに逆らわず、ハプニングを楽しんで。6月には恋愛ドラマが展開。♥5/8 10/14 ♠1/30 10/31

基本性格 おとなしそうでも度胸があり、仕事などは器用にこなします。**一見、クールですが、内側には熱い探究心が。**特に物事の根本や本質を追究する気持ちが強く、それを調べ、分析して進む知性派。研究職にはピッタリですが、**頭である程度理解できると満足して行動のスケールが小さくなる傾向も。**簡単には本心を見せないマイペースの不思議系ですが、恋愛は自分からいくほう。何を考えているか簡単には分からない謎の多いタイプに魅かれます。

有名人 岡田准一 斉藤慶太・祥太 渡辺満里奈

19
全体運 歯車がかみ合わなくても、イライラしないこと。想定外の事態に幸運の種が隠されている。5月はそんなうれしい偶然が。♥5/18 10/6 ♠2/13 12/18

基本性格 **仕事をテキパキこなすバイタリティーあふれる人。**何事にも動じないタフなタイプに見えますが、本当は臆病で自信がありません。それをカバーしたくて、いろいろな分野の人と交流し、積極的で強い自分を演出するのです。でも運命的に変化や浮き沈みの多い生活をする暗示もあり、結局はそんな**人間関係の柔軟性があなたを支えます。**恋人の前では別人のように可愛くなりますが適当な距離感を見つけるまで恋愛でも何度か変転を繰り返すかも。

有名人 安藤優子 ジョディ・フォスター

20
全体運 年明けは平穏でも3月からはジェットコースターに乗ったような日々。ひたすら流れに乗っていれば、答えが見つかる。♥5/22 10/1 ♠3/27 6/2

基本性格 **優しい雰囲気の中にも華やかなオーラを漂わせる人。**好きなことにはどこまでも集中していくアーティスト気質と同時にそれをしっかりと成功に導くための計画、戦略を練るビジネス感覚的なものを併せ持ったやり手なので、マスコミ、広告、プレスなど向き。**仕事などを通して社会に関わろうとしないと、遊び好きな派手な人になるおそれも。**恋愛はハイレベルな相手を求めるので慎重。好きになったら作戦を練って近づき確実に落とします。

有名人 市川崑 小池栄子 YOSHIKI

21
全体運 自分の殻を脱ぎ捨てる年。クールな仮面の下に隠された熱い思いを表現して。情熱的な恋が生まれるのは6月。♥5/26 9/22 ♠5/6 6/4

基本性格 **好きなことに限りない情熱を注ぎ、その道の第一人者になる器。**ただし興味の対象が一般的な分野ではなかったり、極端にマニアックだったりしてオタク的趣味で終わることも。でもその興味は多くの人とのつながりを作り、人生を豊かにするはず。そのためにも熱中するあまり、それ以外に**生活が乱れたり、偏ったりしないようバランス感覚も大事。**恋愛では仲よくなりすぎて「女に見られない」心配が。愛情ははっきり言葉や形で伝える努力を。

有名人 池脇千鶴 古賀稔彦 ビョーク

22
全体運 自由に羽ばたく時が到来。小さな枠に自分を押し込めないで。ただし、人は巻き込まずあくまでも孤高の道を選ぶこと。♥5/31 9/13 ♠2/11 6/7

基本性格 **人の気持ちをくむ、優しい人。**狭くても確かな人間関係を築きます。大人しそうでも気は強く、人と衝突しても自分を貫く一面も。特に誰かや何かを守ろうとする時に大きな力を発揮。悲しいこと、つらいことがあっても、それに磨かれて成長します。のめり込み系なので仕事中毒になることも。心が温まるまでに時間がかかりますが、一度、愛した相手にはとても尽くすので相手を調子に乗らせがち。**適当にアメとムチを使うことを覚えて。**

有名人 aiko 芦名星 岸朝子 尾藤イサオ

23
全体運 感情のコントロールが鍵。その場の勢いで恋を進展させるのはNG。基本的な信頼関係を作ってから、愛をはぐくもう。♥6/7 9/6 ♠5/22 10/29

基本性格 **頭の回転が速く、明るい雰囲気で周囲を楽しませます。**でも意外にも自分の気持ちをはっきり言えず、ウジウジ考え込み、グチを言いがち。そうかと思えば、突然プツンと切れてすべてを放りだしたり。実は自分で思うよりプレッシャーには弱いのでストレスのない環境を選んでのんびりいくのがよさそう。**つらい時も笑いや遊び心を忘れないことが幸運の鍵。**恋愛には真剣。最初の恋に影響を受けるので初恋、最初につき合う相手が大事です。

有名人 小林桂樹 三瓶 田中邦衛 十朱幸代

24
全体運 自分を認めてもらいたいという欲求は少しセーブして。等身大のあなたを愛してくれる人が6月に出現。肩の力を抜いて。♥6/16 8/23 ♠5/23 6/10

基本性格 好奇心旺盛でマイペース。元気でいつも笑顔なので人間関係もよく自分なりのネットワークを作ります。**理想は高く、常に最新、最高のものを求めます。**具体的に目標を絞り込めなかったり、地に足がついていない傾向もありますが、誰にも負けない勢いと明るさが武器。でも**落ち込むとマイナス思考になるのでストレスケアは大事**です。恋愛ではいつも情熱と打算の間で悩みがち。高望みせずに似た環境にいるような自分と見合う異性を探して。

有名人 池内博之 加藤治子 山本太郎

25
全体運 気前のよさを発揮する年。与えれば与えるほど、あなたに戻ってくる。恵まれたものに感謝して、人間関係を広げて。♥6/25 8/18 ♠6/12 8/26

基本性格 とても活動的。いつも忙しく動き回っていないと不安になるほど。**思い切りがよく、前向きで元気。感情表現が豊かで素直。**カンがよく、空気や自然の動きを感じて本能的に動くので、人には気まぐれに思われがちです。リズム感は抜群。それを生かして音楽、スポーツなどに才能を発揮する人も。恋はストレート。ただ相手に期待ばかりしたり、自分で責任をとらない子供っぽさがあり、**強い意志を持つようにすると、恋も生活も安定**します。

有名人 椎名林檎 塚地武雅 寺門ジモン

26
全体運 心身ともに充実した年。人間関係を円満に保つことが開運につながる。感情の流れに翻弄されず、本質を見つめよう。♥4/4 8/1 ♠6/14 11/2

基本性格 **柔らかな雰囲気ですが、いざとなるとテキパキ行動するしっかり者。**要領はよく、メリットを冷静に考えています。実は負けず嫌いでライバルや競争相手がいたほうが伸びる人。小さな勝負にこだわれば、せこい人。**大きな勝負を意識すれば大人物にも**なれます。恋愛はゲーム感覚。両想いになるまでのプロセスを楽しみ、つき合いだすと飽きっぽい傾向が。家ではだらしなかったりするので、そんなところも可愛いと思ってくれる相手を探して。

有名人 大野智 下條アトム 丸山隆平

27
全体運 穏やかに心楽しく過ごせる年。6月と11月に、楽しいけれどどこかほろ苦い出来事が。ポジティブな面にフォーカスして。♥4/8 11/27 ♠2/24 11/4

基本性格 **よくいえば純粋。悪くいえば子供っぽさが抜けない人。**何でもすぐに白黒をつけたがり、性格はキツめですが、ざっくばらんなので一部の男友達に人気です。でもあなた自身は依頼心が強いので頼れる年上がタイプ。一見、アグレッシブな性格に見えますが、実は悩みやすく、過去もひきずりがち。こじれた恋愛を断ち切れないことも。**真の自立心を持つことがあなたの課題。**独立独歩の覚悟を持つと、逆に人に助けられたりして幸せをつかみます。

有名人 浅野忠信 小室哲哉 杉田かおる

28
全体運 ぼんやりしているとエネルギーの巡りが滞る。自分を楽しませることをどんどん見つければ、恋も仕事も充実する。♥4/13 11/28 ♠6/18 11/5

基本性格 **頭がよく、仕事の覚えなども早い人。**いつのまにか自分のやり方を作り出すので生意気と思われたりしますが、筋は通すので孤立はしません。人間関係に気を使うより自分の好きなことを貫くほうが自然によい仲間ができます。人には分からないところで努力をする美学を持ち、負けず嫌いなので**はっきり結果が出る仕事や趣味向き。**恋愛では自分が個性的なので少し変わった異性が好き。プライドが高いのであなたに合わせてくれる相手を求めて。

有名人 堀内健 松平健 松雪泰子 安田成美

29
全体運 恋のチャンスはあっても、なかなか長続きしない。過剰な期待を抱かず、ありのままの彼を受け入れるとうまくいく。♥4/14 6/20 ♠6/19 11/6

基本性格 **根っからのロマンティスト。**ドラマのように起伏の激しい人生を生きる傾向が。それはあなた自身が個性的で人とは違う生き方を常に求めているから。同時に音楽や文章など自分を表現する才能に恵まれ、人に影響を与える存在になることも。ただ**集団や組織には納まらないので、ひとりで動ける環境を求めて。**恋愛至上主義で大恋愛をしますが、それが一度ではすまないかも。恋愛以外のことも含めて常に冷静な部分を忘れないことが幸運の鍵。

有名人 尾崎豊 勝新太郎 田口淳之介

30
全体運 性急に結果を求めすぎると、何も得られない。恋も仕事も、時間をかけてゆっくりと育てていく喜びに目覚めよう。♥4/18 8/11 ♠6/22 11/8

基本性格 **押し出しが強いわけではないのに、不思議な大物感を漂わせる人。**直感力が鋭く、変に考え込むより自分のカンを信じて動くほうが間違いがないかも。それが周囲が驚くような無鉄砲なことでも、あなたはこれまでの流れを変えたり、過去を壊すような力を秘めているので、**常に新しいものを求めたほうが運気は上がります。**恋愛も次々と相手が変わり、それでいてダメな異性に関わりがちですが恋を超える"情"が生まれないと長続きはしません。

有名人 チャーチル 土井たか子 宮崎あおい

12月 DECEMBER

1

全体運 よけいなものはすべてそぎ落としてシンプルに。本当に好きなもの、必要なものだけを身の回りにおけば願いがかなう。♥1/26 3/30 ♠6/23 11/9

基本性格 独立心旺盛で楽観的。**向上心を持って、未知なる世界を探検しようとする人。**目標さえ定まれば、困難な道でもひるむことなく歩いていく努力家。かなりの無理は承知の上。自分の限界を超えたいと望むあなたは生まれながらの冒険家なのです。ただし、**悩んだ時には周囲を見渡してみて。**必ず、導いてくれる人が現れるはず。愛情面では精神的な絆とサポートを求める人。理想が高すぎる傾向はあるものの、誠実でひたむきな愛の持ち主です。

有名人 梨本勝 長谷川理恵 藤子・F・不二雄

2

全体運 個性を磨き、進むべき道を見つける年。人に従うより、心の声を尊重して。インスピレーションは正しい選択を示す。♥1/30 4/23 ♠6/25 11/11

基本性格 **ドラマティックな人生を送る人。**卓越した表現力を持ち、自分の経験を表現力豊かに語る才能が。体験から有益な教訓を導き出すのも得意。あなたが語る言葉には"神の啓示"のような神秘的な響きがあるのです。ただ、自慢グセがあるのが残念。**気づけば周囲にはイエスマンだけ、なんてことにならないように注意して。**愛情面は華やかさゆえに多くの異性からアプローチされるはず。好意の表現が押しつけがましくなりやすい点に気をつけて幸せに。

有名人 ブリトニー・スピアーズ 松嶋尚美

3

全体運 まずビジョンを明確にすること。やみくもに進んでは道に迷ってしまう。明確にイメージできることなら、実現する。♥4/27 8/18 ♠6/10 11/12

基本性格 **哲学的な興味を探求するのが好きな人。**人生の意味や魂の目的を探り当てようと、本をたくさん読み、外国を旅して回るでしょう。さらに丹念な研究の結果、物事の"真理"を発見したあなたは、それを自分の人生に応用しようとするはず。パワーストーンやチャネリングなどのスピリチュアルなことが大好きかも。潜在意識と顕在意識が直結しているので、**イメージトレーニングがサクセスのカギに。**愛情面は実は臆病で受け身。訪れた愛を上手に捕獲を。

有名人 篠山紀信 高岡早紀 古田新太

4

全体運 派手なアクションではなく静かな姿勢で影響力を発揮できる年。自分の心を本当に満足させるライフスタイルを目指して。♥3/17 8/19 ♠6/28 11/13

基本性格 直感力と行動力がずば抜けていて独立独歩の人生。**欲望に忠実な野心家に見えますが、実は直感に従って行動する"革命家"タイプ。**思いついたアイディアをすぐに形にしたいと望むため、衝動的かつ自己中心的に見えることも。しかし、一度やりたいと思ったことは必ずやり遂げている意志力の強さは、さすが！ **度量が大きく目的意識さえあれば、どんな仕事も成し遂げられます。**愛情面は本能的なひと目惚れが多いかも。劇的な恋を体験しそう。

有名人 木下優樹菜 田村淳 矢野未希子

5

全体運 6月に芽生える恋は吉凶混合。どちらに転ぶかは、あなた次第。心の声がイエスと答えたら、とことん突き進むべき。♥3/18 5/1 ♠7/1 11/15

基本性格 **物事の表面ではなく、内に潜む本質を知ろうとする人。**自分のルーツに興味を持ったり、夢占いや心理学を好む場合も。ニュースの裏側を探るのも好きなはず。あなたには生まれつき、真実を知るためのアンテナが備わっているのです。ある種の超能力が潜在している可能性も。**本格的にそうした能力を磨けば、人生のある時、価値観がガラリと変わる事件が起きそう。**恋は量より質の慎重派。過去の思い出を引きずらないことが幸せのカギです。

有名人 小林幸子 奈良美智 観月ありさ

6

全体運 ゴーイング・マイ・ウエイの年。人並みという考えはきっぱり捨てて、あなただけのオリジナルな幸せを追求しよう。♥1/30 12/6 ♠2/23 7/2

基本性格 **高い知性と判断力に優れた人。**特に学習能力はずば抜けていて、難しいことでもイマジネーションを駆使しながらサクサク理解。それを人に教えるのも得意です。独自の表現や例えを使いながら、誰にでも分かりやすく説明することができます。芸術的なセンスも併せ持っていて、演劇やダンスなどで脚光を浴びることも。愛情面は飽きっぽくて移り気。落ち着くのに時間がかかりますが、家庭は大事にするでしょう。**温かい家庭が人生の基盤に。**

有名人 市川海老蔵 宍戸錠 林遣都 保田圭

7

全体運 小さな幸せに満ちた年。過大な要求を持つと幸せは壊れてしまう。自分がすでに手にしているものの価値を見直して。♥1/18 5/6 ♠2/24 11/17

基本性格 **タイミングをつかむ才能に恵まれた人。**自身の生かしどころを心得ていて、ここぞという時には一気にスパート。世間の風向きや流行にも敏感で、常に最適な自己アピールができます。粘り強さもあり、失敗しても、策を練りなおしてから再アピール。最終的にはチャンスをつかみます。ただ、周囲の動きに過敏で人の顔色をうかがいすぎて疲れる傾向も。それだけに**価値観が同じ友達や恋人の存在が支えに。**気働きしないですむパートナーを大切に。

有名人 いしだ壱成 西郷隆盛 古舘伊知郎

8

全体運 あり余るエネルギーをどう使うか、よく考えて。人からよく見られたいという努力より、心を満たすことを優先させて。♥5/11 8/23 ♠7/8 11/20

基本性格 **理想論よりも現実的な利益を重視するリアリスト。**安定した生活を何より大事にするので、机上の空論や形のない精神論には見向きもしません。会社や家庭、地域にしっかりと根を張って、危なげなく生きていきたいと望む人。性格的には甘えん坊ですが柔軟性は抜群。観察眼にも優れていて、人が喜ぶような言葉をタイミングよく言えます。愛情面は包容力がある異性に魅かれますが、**相手に合わせすぎて振り回されがち。**時には強く出てみて。

有名人 稲垣吾郎 大竹一樹 和久井映見

9

全体運 冒険好きのあなたには少々物足りないかもしれない平穏な年。でも6月のロマンスは人生を根本から変える可能性も。♥3/22 5/12 ♠7/9 11/21

基本性格 いつも明るく元気いっぱい。ただ、その**明るさは生来のものというよりも、何らかの苦労の末に培われたもの。**それだけに共感力が高く、他人の弱さにも同情的。慈愛を持って接するので多くの人に慕われます。また、にぎやかなことが大好きで、仕事もプライベートも"お祭り体質"。**共通の目標を目指して人々と協力し合うと、スムーズに才能を発揮**できます。年下に頼られやすく、頼りなげな異性と縁ができやすい傾向。交際自体はラブラブ。

有名人 ISSA 上村愛子 落合博満 渡辺裕之

10

全体運 積極的に人と交流すること。価値観がまったく合わない人がいても、違いを認識することであなたの世界がもっと広がる。♥3/23 5/15 ♠7/11 11/23

基本性格 感受性が強く、人の気持ちに敏感なあなた。**インスピレーション豊かでクリエイティブな才能に恵まれています。**当然、愉快な友達が多く、みんなでテンション高く騒ぐこともたびたび。ただ、あなたは直観的に潮時を察知するので、エスカレートすることはありません。爆発的な興奮と平常心のバランスが絶妙。ただ、**仕事などではもう一歩、冒険する勇気を。**恋愛でも慎重派。信頼のできる友人の紹介で生涯のパートナーに出会う可能性が。

有名人 佐藤浩市 野村忠宏 福島弓子

11

全体運 7月の恋は一筋縄ではいかないけれど、そこがまた楽しいところ。恋の高揚感で自分が変わっていくことを楽しんで。♥3/28 8/28 ♠7/12 11/24

基本性格 **こだわりが少なく、軽やかに変化を遂げる人。**常にアップデイトされた自分でいたいと考え、服を着替えるように環境を変えるかも。あなたにとって周囲の環境は大切なもの。望まなくても周期的に住環境や職場、友人などの"自分を取り囲むもの"が入れ替わるかも知れませんが**成長に合わせて上手に移り変わっていって。**愛情面では理想が高く、普通の人では満足できない傾向が。社交性&適応力が高いため、"運命の赤い糸"の数は人より多め。

有名人 加賀まりこ 黒谷友香 谷村新司 山崎拓

12

全体運 精神的な成長の年。もちろん恋もあなたを大きく変容させる。悩めば悩むほど、人間性が磨かれる機会だと考えて。♥5/20 9/1 ♠7/15 12/30

基本性格 アクティブで一本気な熱血漢。**高い目標に向かって全速力で駆け抜ける人生**を送るでしょう。グレードの高い暮らしやステイタスを求め、困難な課題にも意欲的に取り組みます。ゲームをクリアするように目の前のターゲットを攻略。あっという間に成功してしまう人も。ただ、**仕事に熱中しすぎて体調や他人の感情、家計の管理がおざなりに。**息を抜く時間を上手にとって。愛情面でも高嶺の花狙いですが、明るく強引なアプローチでハッピーに。

有名人 加藤あい 瀬戸朝香 西村雅彦

13

全体運 夢に向かって前進する年。人がどう思うかより、心がどう感じるかを優先させて。短所も含めて自分を好きになろう。♥5/21 11/27 ♠3/1 7/16

基本性格 **どこか素朴な懐かしさを感じさせるキャラクター。**初対面の人ともすぐに打ち解けて仲よくなれます。自然の中で自由に遊び回る子供のようなイキイキとした生命力が特徴で、場のムードを和ませます。キャリア志向ではなく、マイペースに生きていきたいタイプ。できることを一つ一つやっていこうという堅実さがあります。愛情面は一緒にいてホッとできる異性を好み、時間をかけて関係を築きます。熟成された大人の恋が楽しめる人でもあります。

有名人 瑛太 織田裕二 妻夫木聡 横峯さくら

14

全体運 絶妙のタイミングで物事が起こります。ちゃんと受け止めるかどうかで結果が変わります。アンテナをしっかりと張って。♥3/26 5/24 ♠3/2 7/18

基本性格 **楽観的で常に前向き。環境への適応力が高い人。**自分を隠さずさらけ出すことで相手の懐に飛び込み、結果的にすばやく物事を習得します。先入観が少ないのも長所。たとえ失敗しても、自らリセットをかけて立ち直る強さがあります。その時々の**自分に一番合う環境にいることを望むため、転職の回数は多くなるかも。**パートナーには外見や収入よりも心のつながりを求めます。偏見がないのでぐっと年下の人や外国人が伴侶になることも。

有名人 世良公則 中野美奈子 ノストラダムス

15

全体運 見返りを求めず、与えることに徹して。最後に大きな果実を手にします。7月の恋は、つらいけれど喜びも大きい。♥3/27 9/6 ♠1/13 7/20

基本性格 **素の顔からして笑っているようなキュートな雰囲気の持ち主。**自分から積極的に働きかけることは少ないものの、愛情あふれる性格で自然と人に好かれます。すべてを許容する包容力があり、人はそこに引きつけられます。仕事面では相手の要求を受け入れつつ、きちんと自分の主張もするタイプ。安定感のある仕事ぶりが特徴です。愛情面では人気運が高くモテすぎて困るほう。**八方美人になりがちですが、迷惑な相手にはしっかりとノーを。**

有名人 高橋克典 細川俊之 松尾スズキ

16

全体運 嵐のような年明け。恋も波乱含み。でも軸足さえ揺るがなければ、あなたは大丈夫。信念を曲げずに真っすぐに生きよう。♥9/7 12/1 ♠2/2 7/21

基本性格 好みがハッキリしていて、好きなことには真っすぐ。**やりたいことを見つけると一直線です。**集中力も協調性もあるので、職場では頼られる存在に。完璧主義なので、**石橋をたたいて渡るようなところがあり、結論を出すのに時間がかかります。**また、超がつくほどのマイペース人間で、すべてのことに熱しやすく冷めやすい。恋愛体質で、やや依存症ぎみな面も。恋がない人生なんて考えられないタイプですが、自分に対する束縛や干渉は嫌がります。

有名人 辺見えみり 細川茂樹 森田健作

17

全体運 思いがけないことが次々と起こっても、あまり深刻に受け止めないで。最終的には収まるところにきれいに収まる。♥9/8 12/2 ♠3/2 12/27

基本性格 好奇心旺盛で多趣味。好きなことを極めていく凝り性な性格です。**興味のあることに関しては完璧主義で、その道の達人になるまで突き詰めるタイプ。**仕事では専門分野を持つことが開運の秘訣に。大きな夢を抱き、壮大な計画を立てがちですが、**時には足元を見ることも大事。**人と協力し合って理想を現実に変えていきましょう。愛情面は夢見がちで理想が高いタイプ。等身大の相手を受け入れることが幸せなパートナーシップのカギです。

有名人 有森裕子 西村知美 牧瀬里穂

18

全体運 春先、思わぬアクシデントが続くけれど、そこにチャンスが。想定外の出来事によって幸運がもたらされると期待して。♥3/29 9/10 ♠3/15 11/16

基本性格 **気高い精神の持ち主。自分が発起人となって物事を作り上げていくタイプです。**常に先頭で道を切り開く立場になりますが、チャレンジ精神にあふれ、困難な状況ほどイキイキ。"雪山登山"のような大変な時期が過ぎると、かえってつまらなくなってしまうかも。**時にはスピードを落として、自分が切り開いた大地からの実りを楽しんで。**愛情面でも追われるより追うのが楽しい人。気になる異性は気軽に誘ってみて。案ずるより産むがやすし。

有名人 絢香 安藤美姫 江角マキコ 小雪

19

全体運 3月と11月、12月は計画通りにいかないけれど、大きな学びのある時。どんな時もユーモアを忘れなければ大丈夫。♥3/30 9/6 ♠4/9 5/23

基本性格 **優れた構成力、実現力を持つ人。**自分の理想や生き方を人に理解してもらいたい気持ちが強く、多少押しつけがましいことも。しかし、組織力に優れているのでリーダーとしては有能。何もないところから人を集め、自分の考えをみんなと一緒に形にしていきます。完成度の高い結果を求める完璧主義者。**なんらかの創作活動をすると深い満足を得られそう。**愛情面は仕事に走りがちなあなたをフォローしてくれる異性を求めて選ぶと幸せに。

有名人 佐藤江梨子 反町隆史 [illegible]奈々子

20

全体運 ワクワクするような冒険の年。落とし穴にハマることもあるけれど、出口は必ず見つかる。そのプロセスを楽しんで。♥3/31 11/27 ♠5/8 7/2

基本性格 **堅実な性格で分かりやすいキャラクター。**こだわりを出しすぎるとコミュニケーションが深まりにくいことをよく知っていて、平坦で明瞭な表現を好みます。そのため誰とでも楽しく関わることができ、ネットワークも幅広い。一方、個人的には古いものや普遍的なものに興味を引かれやすいかも。**皆が忘れている"宝物"を発掘する力が。**愛情面はちゃらちゃらして見えて実は誠実。サービス精神旺盛でパートナーとは深い関係を築きます。

有名人 荻原健司・次晴 桜井幸子 野田秀樹

21

全体運 台風の夜のようないろいろな気持ちが入りまじった不思議な年。自分に正直であることを貫けば、賛同者が出現する。♥9/9 11/28 ♠4/12 7/15

基本性格 **快活で楽しいことが大好き。**若い頃はやってみたいことが多すぎて落ち着かないでしょう。しかし、年をとるごとに"まじめな社会人"としての性格が強まります。**社会の中で役に立つ人間になりたいと願い、自分の使命をまっとうする生き方を選ぶはず。**人生の一時期、仕事や人間関係の"大リストラ"を図る可能性も高め。愛情面も若い時は楽しい出会いが多すぎて相手を絞りきれませんが、次第に平凡でも大人の落ち着いた関係を望むように。

有名人 草野マサムネ 本木雅弘 吉川ひなの

22

全体運 計画通りいかない時でも自分を責めないで。あなたには何の落ち度もないのだから。サポートしてくれる人が必ず現れる。♥1/19 12/3 ♠3/30 7/24

基本性格 **生まれながらに華やかさとカリスマ性を持つ人。**自然と人から仰ぎ見られるポジションにつきます。あなた自身も"観衆"相手のパフォーマンスで、すごいと感心されるのが大好き。好んで自分の信奉者を周りに集めたがるところが。また、無類の世話好きなので、あなたの周りにはいつも人だかりが。**時にはひとりになって英気を養う時間も必要です。**愛情面はモテすぎて疲れるほど。あなたの尽くしたい欲求を喜んでくれる相手と好相性。

有名人 江原啓之 国生さゆり 安めぐみ

23

全体運 困難があっても必ず乗り越えられるから夢をあきらめないで。ただしあなたのイメージした形とは少し違っているかも。♥6/10 9/17 ♠3/24 8/8

基本性格 責任感が強く、卓越したリーダーシップの持ち主。**みんなを牽引することも、大勢を巻き込んで何かを作り上げることも上手。**ただ、自分が望む到達点に届くまでは、なかなか心が満たされないかも。資格のような目に見えるスキルを持つことはもちろん、他の人の意見を聞くこともキャリアアップには必要です。**自己顕示欲が強すぎて強引な印象を持たれやすい点は注意を。**パートナーにも横暴にならないように。尊重し合う関係を目指して。

有名人 樫野有香 矢田亜希子 山崎まさよし

24

全体運 どんな経験からも学ぶことができる。7月の恋は波乱万丈な展開に。失望することがあっても早急に結論は出さないで。♥9/12 12/4 ♠8/20 9/24

基本性格 **高い向上心を持つリアリスト。**地位や豊かさを得るためなら、楽しみを犠牲にしてでも頑張ります。しかし、無理を重ねすぎるのは逆効果。体調を崩すなどのトラブルでかえって遠回りしてしまうかも。一途に目標を追いかけるのではなく、日々の楽しみも大切に。**仕事のほかに熱中できる趣味を持つと○。**愛情面ではグレードの高い異性に魅かれますが、自分を"高く"見せようとして無理をしがち。等身大の自分を見せるようにして。

有名人 相葉雅紀 石原さとみ 北川悦吏子

25

全体運 アップダウンの激しい年。嵐からの隠れ場所を確保しておくべき。それは外部にあるのではなく、あなたの心の中に。♥3/1 12/8 ♠1/1 7/11

基本性格 **優れた吸収力を持つ人。**先入観や自分自身に対するコンプレックスが少ないため、どんな環境にもスムーズに入っていけます。キャリアや過去、生い立ちなどを気にせず、自分にとって必要な場所にポーンと飛び込むことができる人。**人の目もさほど気にしないので、スキルの習得もスピーディー。**意外なほど早く目標をクリアしてしまうでしょう。フランクな性格で異性からもモテモテ。でも、相性がいいのは気取らずにつき合える相手です。

有名人 桐島ノエル 夏八木勲 三浦大輔

26

全体運 逆境にあっても無条件の愛を捧げること。7月、そんな真摯な態度に答えがもたらされる。試練を乗り越えてこそ本当の恋。♥2/6 9/22 ♠1/22 6/27

基本性格 **穏やかで繊細な平和主義者。**いがみ合いが苦手で、いつもみんなが仲よく過ごせるように気を配ります。基本姿勢は低姿勢で控えめ。「みんながそれでいいなら、私もそれでいい」と、集団の利益を尊重して自己を抑えるタイプ。かといって、それで不満をためることもありません。みんなの喜び＝あなたの喜び。**人はひとりでは生きられないことを本質的に悟っています。**愛情面ではソウルメイトと呼べるほどの異性と出会い、運命をともに。

有名人 小栗旬 城田優 田畑智子 藤澤恵麻

27

全体運 3月から5月はハプニングの連続。何が起こっても自分は大丈夫だと信じて。7月には心をとろけさせるような甘美な恋。♥2/10 6/18 ♠3/30 9/10

基本性格 チャレンジ精神旺盛な人。**無理めな目標に挑む時に最もワクワクするタイプ。**新しいチャンスをつかもうと常に準備を怠らないでしょう。仲間のモチベーションを刺激するのも上手で、自然とプロジェクトの幹事や起業家的な役回りに。常にライバルにはマークされますが「仲間となら必ず敵地を奪回できる！」と自信に満ちているはず。愛情面では三角関係などの複雑な関係に巻き込まれがち。**決して人の気持ちを[illegible]てはいけません。**

有名人 加藤登紀子 テリー伊藤 [illegible]

28

全体運 価値観の変革が起こる年。「こうでなければならない」という思い込みから自由になれば、可能性は大きく広がる。♥2/15 6/19 ♠8/14 9/24

基本性格 **モチベーションの高い仕事人間。**自ら立てた目標は何としてでも達成しようと頑張ります。負けず嫌いすぎて「生意気」と非難されたりもしますが、勤勉な仕事ぶりで次第に認められるように。後輩の話にもちゃんと耳を傾けるので、最終的には人から慕われる存在に。**会社のために私生活を犠牲にしがちな点だけは注意。**愛情面は全く違うタイプの異性の間で揺れそう。自分の正念場で会いたくなるのは誰ですか？ その人こそ本命です。

有名人 寺島しのぶ トータス松本 渡哲也

29

全体運 新年早々、うれしいニュースが。前例がないからといって尻込みせずに、トップを走る勇気を。2月には大きな幸せが。♥2/20 12/13 ♠8/15 9/29

基本性格 **多くは語らないのに大きな影響力を与える人です。**物事を理論的かつ分かりやすく語ることに長けていて、言葉には説得力があります。組織やグループのご意見番として信頼されているかも。また、視点が高く、広いあなたはよりよい世界や環境を作るために働きたいと願う人。宗教的な活動にも魅かれやすいかも。**思い込みが激しすぎる点には要注意。**愛情面では相手の心が分かりすぎて疲れる時が……。精神的に自立したパートナーを選んで。

有名人 荒川静香 押切もえ 岸本加世子

30

全体運 もっと自己アピールを。黙っていては理解されない。9月はあなたからの告白もあり。好きなら好きと意思表示を。♥9/22 10/24 ♠8/13 10/8

基本性格 素直でおおらかなムード。自然のリズムに合わせてのんびりと生きていきたい人。周囲の発する空気に敏感で、場に合わせた振る舞いが得意。本来、マイペースな生き方を好むので、忙しい職場や負担の大きい仕事は苦手。**ストレスを感じたらストレッチやウォーキングなどで体を動かし、自分らしさを取り戻して。**愛情面は"癒し系"として異性から甘えられることが多そう。相手のリードに合わせるほうが結果的にいい関係を築けます。

有名人 小川菜摘 タイガー・ウッズ 元木大介

31

全体運 頭ごなしに決めつけるのではなく、流れをしっかりと観察して。一見、不運なことでも大きな幸運の前触れとなる。♥1/3 3/1 ♠8/14 10/14

基本性格 **好奇心旺盛で新しいことやものは何でもかじってみたい人。**怖いもの知らずで、相手が社長であっても臆せず話しかける度胸があります。改革精神も旺盛で、職場に不満がある場合はすぐに改善方法を提案するかも。あなたの場合、**活躍の舞台は広いほうがいいはず。**世界中を飛び回って働くジェットセッター族に最適です。こだわりがないので、育った環境がまるで違う相手ともつき合えるのが強み。パートナーは外国人になる可能性も。

有名人 江口洋介 大黒摩季 中越典子



ジョニー・デップ、コリン・ファレル、ジュード・ロウ
3人がヒース・レジャーの遺志を引き継いだ、この冬一番の話題作!
「ダークナイト」
鏡の中は、欲望がすべて叶うパラレルワールド
豪華キャストがいま、あなたをめくるめく鏡の世界へ連れ出す
『ブラザーズ・グリム』『12モンキーズ』
テリー・ギリアム監督作品
Dr.パルナサスの鏡
アカデミー賞受賞『ダークナイト』
ヒース・レジャー｜クリストファー・プラマー｜ジョニー・デップ｜コリン・ファレル｜ジュード・ロウ
2010年1月 TOHOシネマズ 有楽座ほか全国ロードショー
監督:テリー・ギリアム『ブラザーズ・グリム』『12モンキーズ』『未来世紀ブラジル』 出演:ヒース・レジャー『ダークナイト』、クリストファー・プラマー、リリー・コール、ヴァーン・トロイヤー、アンドリュー・ガーフィールド、トム・ウェイツ、ジョニー・デップ、コリン・ファレル、ジュード・ロウ
©2009 Imaginarium Films, Inc. All Rights Reserved. ©2009 Parnassus Productions Inc. All Rights Reserved.
Showgate
PG12
www.parnassus.jp
特別鑑賞券¥1,300(税込)発売中!
※当日一般¥1,800のところ ※一部劇場を除く ※数量限定、なくなり次第終了となります
19page.com



Hit! 01

柔らかトーンがポイント

春色ボーダー





ボーダーは優しい色使いが主流に。
▲星柄とボーダーの組み合わせが、とびきり新鮮！　¥7875／IRONY
◀淡い水色とピンクの配色は春らしさ満点。自慢の一枚に。ワンピース¥9975／Smaddyラフォーレ原宿店　タイツ¥1680／Tabio(靴下屋)　ネックレス¥6510／ハニーサロン

▲手書き風のボーダーが今年らしい。ショートパンツと好相性。¥14700／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（3月中旬発売予定）

2010年春、流行るアイテムを一挙紹介!

まずは気になるファッションに注目して。ヒットすること間違いなしの、6大キーワードからスタート！

シャーベットみたいなピンクが旬!



Hit! 02

キレイ色は涼やかにシフト

ソルベカラー

春はキレイ色がブームの予感。今年の傾向は少し涼しげなソルベトーン。まずは春気分が盛り上がるピンク色カットソーを手に入れて、手持ちボトムを旬コーデにチェンジ。カットソー¥14700・パンツ¥19950／Diary渋谷パルコ店　帽子¥[illegible]450／ハニーサロン　ネックレス¥1200／アクセサライズ原宿店

▼ユニコーンプリントが展示会で大人気！　今年らしいブルー・イエロー・ピンクの3色展開。あなたはどれにする？　(各)¥6300／IRONY



存在感十分な大きめ



Hit! 03

さらにバリエが増加中！

リボン靴



(右から)上品な控えめリボンとミントグリーンが、とびきり爽やかな印象！　(3.5)¥6195・2重リボンで可愛さを存分にアピール。(4)¥6195／JELLY BEANS　リボンとスパンコールベルトは取り外しOKの4WAY靴。(7.5)¥13440／アナザーエディション 原宿本店

ボン×ソルベカラーが
のキーワード。黒＋
ーンズの定番コーデも
から春仕様に。靴¥
5／JELLY BEANS
Chione)　カットソ
3990／バロックジャ
リミテッド(スライ)
ツ¥7245／ローリー
ファーム　ストール¥
／snidelルミネ新宿
　ネックレス¥3675
ャセリーニ

まだまだ外は寒いけれど、
おしゃれショップにはすでに春物が到着。
ファッションはもちろん、
オールジャンルで2010年流行しそうな
ものを早耳チェック！

撮影／高野友也（PEACE　MOKEY・人物）　坂田幸一（静物）　ヘア&メイク／中山夏子　モデル／古川美有　高橋絵美（2人ともノンノ専属）　大森美知　スタイリスト／橋口佳奈
※値段の前の（ ）内の数字はヒールの高さとバッグのサイズ（縦×横×マチ）で単位は㎝です。

●掲載商品の問い合わせリストはP156～

2010年 ファッション、ビューティー、人、カルチャーまで
オールジャンルで検索

次はコレ来る! ランキング



Hit! 06

水彩画のようなタッチが新鮮！

レトロ花柄

注目の花柄ワンピで流行を先取り！





(上)ピンク、パフ袖……可愛く見える要素をギュッと凝縮。柔らかい色合いも春らしさ満点！　¥11550／ISBIT DAIKANYAMA（ISBIT Guardian）
(下)ラベンダーベースが春配色。縦に流れる花柄がすっきり見せにも効果あり。¥16800／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU (3月下旬発売予定)

◀春はいろんなブランドから、レトロ風の花柄ワンピが続々登場！　寒い時期は、ロングカーデのインに着て春ニュアンスを満喫して。ワンピース¥11550／ISBIT DAIKANYAMA（SIERA LEÖNE）カーディガン¥4935／オンワード樫山 (Dip Drops) 靴¥14490／ハニーサロン



裾のフリルが、今年の味つけ！

Hit! 04

ちょっぴり甘めがポイント

ガーリーデニム



▲ノーカラーが女らしい印象。¥16800／"alternative version" WR
▶ポケット部分にレースつき。きりりジャケットに合わせて。¥18900／バルコニー（FiLLY O' LYNX）

◀フリルやレースがついていたり、どこかスイート感あるデニムが勢いあり！　アイテムがとにかく豊富。コンビネゾンなど、いつもなら手に取らないデニムアイテムに、ぜひトライして。コンビネゾン¥15750・ネックレス¥3990／Smaddy ラフォーレ原宿店　パーカ¥13650／IRONY

Hit! 05

この春はちょいヴィンテージ風

レースアイテム

古着風レースが、手持ちボトムを春スタイルに！







▶レースアイテムも絶対チェック！　デニムと合わせるだけで最旬ルックに。チュニック¥13650／コンクエスト (miely) 中のタートル¥2940／オンワード樫山 (Dip Drops) パンツ¥9450／リーバイ・ストラウス　ジャパン　ヘアバンド¥3465／アナザーエディション 原宿本店　靴¥20475／ハニーサロン

(左上)活躍必至のワンピ。+デニム、ミリタリーJK……定番アイテムとコーデするだけでOK！ ¥19950／Diary 渋谷パルコ店
(左下)大人っぽい印象の黒レース！　今すぐ着るなら、チェックシャツの下からチラ見せ。¥13650／バルコニー (FiLLY O' LYNX)

Hit! 07

プチネックレスの新定番に！
ハニーサロンの数字ネックレス



数字ネックレスが、流行の兆し！　数字と同じ色のプチストーンが、首元におしゃれ感をプラス。グッドプライスだからまとめ買いして、気分によってつけ替えるのもあり。（各）¥3150／ハニーサロン（1月発売予定）

Hit! 08

より着こなしやすく進化！
大人系つなぎ



テロンとした素材感でリッチ感を演出

◀重心をアップする胸元のフリルや軽やかな足首見せの丈感で着ると美バランス。¥18900／H.A.K

つや素材のつなぎも増加中！　＋タートルニットと合わせてシンプルに着るのがおすすめ。つなぎ¥18900／"alternative version" WR　タートル¥2940／オンワード樫山（Dip Drops）ネックレス¥3045／キャセリーニ　靴¥24990／アミリス

Hit! 09

着こなしのアクセントに◎
ビューティ&ユースのだまし絵バッグ



だまし絵風のプリントがおしゃれ&キュート！　エナメル素材の持ち手が、さりげなくコーディネートのポイントになってくれる。（15×22×12）（各）¥2730／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店

Hit! 10

甘アイテムと相性バツグン！
ダンガリーシャツ

さらりとはおれば着こなし鮮度が急上昇



デニムブームに乗ってダンガリーシャツもヒット確実！　中でも爽やかなライトブルーが春らしくてイチ押し。シャツ¥17640／アミリス　ワンピース¥5145／オンワード樫山（Dip Drops）　バングル¥3675／アナザーエディション 原宿本店

春の流行ソルベカラーと合わせるなら、濃いネイビーも◎。左胸のロゴがワンポイント。¥14700／IRONY

Hit! 11

甘スパイスが今年顔
春カゴバッグ

みんな大好きなカゴはレース×羽根が今年風



春から新作カゴが続々お目見え！　中でも人気はレース使いのもの。シンプルワンピに合わせて持つのが正解！　カゴ（24×42×14）¥6090／アンビリオン（カシュカシュ）ワンピース¥27300／ファビアン ルー 新宿店

Hit! 12

展示会でも話題！
リボンネックレス

リボンの連なった個性派ネックレス



展示会でも注目を浴びていたリボンが連なったネックレス！　派手ピンクは顔映え効果も期待。ネックレス¥4725／キャセリーニ　ニット¥8925／"alternative version" WR

Hit! 13

絶対に外せないマストカラー！
白ワンピ&スカート

土台色コーデを白パワーで春らしく





（右）裾のスタッズ使いがアクセント。ミリタリージャケットとも相性よし。スカート¥9975・ピアス¥1575／Smaddyラフォーレ原宿店　ジャケット¥33600／ファビアン ルー 新宿店　Tシャツ¥7560／ハニーサロン　（左）清潔感あるぱっきり白は甘い色と合わせて柔らかく着たい。ワンピース¥16800／SILAS&MARIA HARAJUKU　カーディガン¥18900／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　靴¥18690／バロックジャパンリミテッド（スライ）　パンツ¥9450／リーバイ・ストラウス ジャパン（リーバイス）　（上）淡い色の刺繍が◎。¥16800／H.A.K　（下）ひらパンはチラ見せ用に重宝。¥9975／コンクェスト（miely）

Hit! 14

バリエーションが豊富に揃う
ベージュアウター





（右）ワンピに合わせやすそうな短め丈。¥16800／"alternative version" WR　（左）袖口を折り返せるからおしゃれ持久力も長め！　¥26250／SILAS&MARIA HARAJUKU（2月下旬発売予定）

アウターの人気カラーが、黒・グレーからベージュにチェンジした！　この春買うなら、ナチュラルなベージュに決定。ジャケット¥27300・Tシャツ¥8190・パンツ¥16590／アミリス　リボンネックレス（Vadret Tellor）・Mネックレス（Wendine）（各）¥3150／ISBIT DAIKANYAMA



おしゃれ上級者はリュックをヘビロテ

Hit! 20

リュックブームさらに加速！

色リュック

リュックでこなれ感を出すのが、今どきおしゃれの常識！ 春は色で鮮度を上げて。リュック（40×26×13）¥3990／アンビリオン（カシュカシュ） パーカ¥15540／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU パンツ¥6195／オンワード樫山（Dip Drops）



Hit! 18

種類が増えて、より取り見取り

Finのぺたんこ靴

ぺたんこ靴人気の勢いはノンストップ！ 流行を押さえたデザインが目白押し。(右から)ラインストーンのリボンやピンクの色使いが愛らしい。(0) ¥9975・辛口派におすすめの星プリント。(1) ¥9975・レース使いが春仕様。(0) ¥9975・珍しいモカシン風ぺたんこに注目。(1) ¥9975／Fin



甘いアイテムのカジュアルダウンに◎。ロゴ入りスウェットなら、着こなしのメリハリにも使える。スウェット¥8190／バルコニー（FiLLY O' LYNX） ボーダー¥1995／one after another NICE CLAUP スカート¥6825／ISBIT DAIKANYAMA（Wendine）

スカートスタイルの外し役に最適！

Hit! 15

スポーツ MIX にぴったり！

スウェットアイテム



Hit! 21

一枚で春めき度は十分！

キレイ色ニット

春の流行を一番取り入れやすいのはキレイ色ニット。(右)派手ピンクで顔回りを明るく。¥6510（スライ）・(左)女の子らしいラベンダーとスポーティーなロゴ。甘辛のミックス具合が絶妙。¥5565（ロデオ クラウンズ）／バロックジャパンリミテッド



瞬時にパーティーOKの華やぎ感！

バックスタイルはこう！

Hit! 19

1つあれば華ヘアも簡単！

ヘッドアクセ

結婚式需要で、1つあれば盛り上がるヘッドアクセが売れ売れだとか。このブームは春も続きそう！ コーム¥6825／CA4LA（2月下旬発売予定）カットソー¥8190／バルコニー（FiLLY O' LYNX）

Hit! 16

60周年で盛り上がる！

スヌーピーコラボ





PEANUTS © United Feature Syndicate, Inc.
www.snoopy.co.jp

2010年は、スヌー
のコラボアイテム
にかく豊富！（上
シーのプリントT
はジャケットのイ
ったり。¥6090・
ヌーピー」をかた
ワッペンつき。大
着こなしやすい。
ット¥18900／バル
（ブレック ファー



軽やか白ベースが春らしい！

パステルの甘いチェックが新鮮！

Hit! 22

爽やか配色が決め手！

春チェック

秋冬、大ヒットのチェック柄は、軽やかな配色になって春も絶好調！（右）パステルチェックなら鮮度バツグン！ シンプルにスキニー＋Tシャツにはおるだけで様になる。シャツ¥7140（ロデオ クラウンズ）・ジーンズ¥12390（ジェレメッツ ソロ）／バロックジャパンリミテッド 中のTシャツ¥6300／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（2月上旬発売予定）

（左）白ベースにパープルと赤のチェックが映える。人気のシャツワンピは太めのベルトでウエストマーク。春らしい美シルエットの出来上がり！ ワンピース¥12600／"alternative version" WR ベルト¥8190／アナザーエディション 原宿本店



Hit! 17

デニムがさらに進化！

ジェギング

はき心地はデギンスのように楽ちんで、見た目はスキニーのような厚手風という「ジェギング」は2つの長所をドッキング。流行すること間違いなし!? パンツ¥7350／リーバイ・ストラウス ジャパン（リーバイス） Tシャツ¥6090・靴¥16590／アナザーエディション 原宿本店 ストール¥3045／オンワード樫山（Dip Drops） ネックレス¥3675／Smaddy ラフォーレ原宿店



Hit! 23

バリエが増えて勢い拡大！

ダウニーシリーズ

柔軟効果や優しい香りにファンが急増。旅行用、シワ取り用スプレー、乾燥機用シートなど種類も増加。(上右から)ウルトラダウニー エイプリルフレッシュ・同シリーズ クリーンブリーズ・同シリーズ マウンテンスプリング(各)1200ml ¥1942・ウルトラダウニーリキッド ピュアエッセンシャル(アロエ&ホワイトライラック)893ml ¥1837・ダウニーエクスペエリエンシャル ムーンライトガーデン893ml ¥1837・(中右)ダウニーエイプリルトラベル¥315・(中左)ダウニーリンクルリリーサー500ml ¥1365・(下)ダウニー 乾燥機用シート80枚¥1680／PLAZA GINZA



Hit! 24

60周年を迎え、ますます人気

スヌーピー

『ピーナッツ』連載60周年を記念した限定アイテムに注目。60周年のお祝いで「スヌーピー」が登場する際に着用の特別コスチュームとお揃いの衣装が◎。(右)60周年限定ぬいぐるみ¥1890・(左)キーホルダー¥840／スヌーピータウンショップ原宿店

PEANUTS © United Feature Syndicate, Inc.
www.snoopy.co.jp



Hit! 25

耳元にも流行スパイスを！

姫イヤホーン

イヤホーンにも姫ブームが！ キラキラとしたストーンがついていたり、コードを巻きつける部分がリボンやハートになっていたり。可愛さ満点。(右)イヤージュエリー リボンクリアピンク・(左)イヤージュエリー ハートピンク(各)¥1995／PLAZA GINZA

Hit! 26

初夏には続編映画も公開予定！

『SEX and the CITY』

1月にドラマのDVD「SEX and the CITYseason1-6」が既存の単品よりもさらに細分化されて全18巻で単品リリース。さらには初夏に続編映画が公開されるから、あの4人組が再び話題になりそう！

▶既存のものより1巻ずつが求めやすい価格なので、少しずつ集めたり、気に入ったエピソードだけを購入したり。好みに合わせてチェック！(各)¥1500／パラマウント ジャパン(1月22日発売予定)



Hit! 27

SAMURAI BLUEをよろしく〜！

4年に1度のサッカー祭り

2010 FIFAワールドカップ南アフリカ

日本代表の新ユニフォームも発表されて少しずつ盛り上がってきた、南アフリカで行われるFIFAワールドカップ。6月11日にキックオフされたら寝不足も必至！ 世界レベルの華麗なプレーに浸るのもよし、イケメン揃いの日本代表選手の中から、お気に入りを見つけるもよし。みんなで、ワールドカップを楽しもう！



©Jリーグ フォト



パッケージもキュート

Hit! 28

おしゃれ感で人口急増中！

カメラ女子



デジカメで手軽に撮影するのもいいけれど、今再び注目を浴びているのがアナログのカメラ。味わいのある写真を撮るならやっぱりフィルムを使わなくちゃ。(右)コンパクトながらワイドな写りが楽しめる！ トイカメラ ピンクドレス・(左)同シリーズ ブラックスリムデビル(各)¥2940／PLAZA GINZA

Hit! 29

第2の黒船アイドルはこの人。

ベッキー・クルーエル





YouTubeでのダンス映像で、「可愛いにもほどがある」と爆発的人気を呼んでいるベッキー・クルーエルちゃんを要マーク！ 11月の時点でダンス映像の試聴総計は600万回を超しているとか。英・マン島在住の14歳。DVD『ディス・イズ・ベッキー・クルーエル』も発売されたばかりで見逃せない！

Hit! 30

大河ドラマの影響で歴女も熱視線

坂本龍馬&ゆかりの地

主人公坂本龍馬を福山雅治が演じることが、すでに話題のNHK大河ドラマ『龍馬伝』。JTBや近畿日本ツーリストなど旅行各社は「龍馬ゆかりの地」を巡るツアーも次々企画中。特に海援隊を創設した地＝長崎県、生誕の地＝高知県のツアーに注目が集まりそう！



長崎&高知が熱いぜよ！

Hit! 31

…城遷都1300年祭で話題必至！

…奈良のせんとくん

…城京に遷都されてから1300年！ …県全域を会場にして、年間通じ…催される「平城遷都1300年祭」…心にして奈良ブームが起こりそ…イベントを支えるマスコットキャ…ター「せんとくん」グッズも1000…上発売される見込みだとか。グ…を買って、ブームに乗っちゃえ。…帯電話ストラップにも使えそう。…とくん 根付¥420／立誠社



せんとくん人気も上昇中！

Hit! 32

…国ではすでに国民的人気！

…BIGBANG

…シングル『声をきかせて』が好評のダンスボーカルグループＢＩＧ…ＮＧ！ これからますますビッグになっていきそうと話題に。曲作…らダンスメイキングまでこなす超一流の彼らにみんながメロメロ。



Hit! 33

…然に強い、男子を見極め！

…釣り合コン

…況の影響でサバイバルに強…男子がモテる予感！ そこ…注目したいのが釣り合コン。…イチャー志向の世の中の流…にも合っているし、自然を…手にどれだけ活躍できるか…バイバル能力をチェックす…のにぴったり！ 一度釣り…コンを開いてみては?



…釣り好き男子は、…もさばける料理上手…が多いのも魅力！

Gina LeVay／Getty Images



Hit! 34

…イチャー派が増殖中！

…市原ぞうの国

カピバラにも会えるよ！

…葉県の市原市にある動物…「市原ぞうの国」がひそ…なブーム！ 現在合計９頭…ゾウが飼育されていて、そ…数は国内最多。チンパンジ…キリンなど園内で100種…約400頭羽の動物を飼育。…ピバラやマーラなど珍しい…物もいて、直接触れ合える…も魅力！ ●市原ぞうの国…葉県市原市山小川937





Hit! 43

人気上昇中のクマ！
ダッフィー

長い航海に出るミッキーが寂しくないようにと、ミニーが手作りしたテディーベアがダッフィー。東京ディズニーシーでしか買えないレア感も心をくすぐる。◀バッグチャームにぴったりな手のひらサイズ。ぬいぐるみバッジ（各）¥1200／東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター

※商品が品切れの場合はご容赦ください。

Hit! 39

ブレイク必至の画期的コスメ
24hファンデーション



24時間落とさなくてもOKの新ファンデーションが話題！ カラー成分にミネラルを使いスキンケア成分だけで作られているから肌に優しい。皮脂をしっかり吸収してくれる天然サンゴの粉末を使用しているから化粧崩れもしにくい！（オリジナルケース・パフつき）¥4980／ナチュラピュリファイ研究所（24h cosme）

Hit! 35

お笑い界の次なるスター！
ジャルジャル



「爆笑レッドシアター」でも活躍のジャルジャルが人気急上昇！ タレントさんにもファンが多い、シュールでハチャメチャ展開のコントが一世を風靡するのは、もはや時間の問題。ぜひチェックして！

俺たちも出ているDVD『凸base』と『凹 base』を見てな。
（ともに1月1日発売）

Hit! 44

ブーム到来の予感!?
ラスク



サクサクした歯ごたえと程よい甘さがみんなを魅了。（右）お取り寄せスイーツとしても有名。一番人気のプレーン。ラスク フランス（プレーン・ボックス12袋・24枚入り）¥950・（左上）チョココーティングされた新作はwebショップと東京店限定。チョコレート ラスクル（ボックス8枚入り）¥1000・（左下）ほんのりとしたブルーベリーの酸味が◎。ラスク フランス（ブルーベリー・ボックス12袋・24枚入り）¥950／シベール麦工房　☎0120(39)7702

Hit! 40

▶『1Q84 1・2』
村上春樹著　新潮社



映画＆話題新作で人気過熱！
村上春樹ブーム

次回作品もヒット確実!?



©2010「ノルウェイの森」村上春樹／アスミック・エース、フジテレビジョン

2010年夏にはベストセラー『1Q84』の1・2に続く3が発表予定。しかも12月にはあの名作『ノルウェイの森』が松山ケンイチ主演の映画となって公開されることも決まっている。村上春樹ブームが起こることは、間違いなし！

Hit! 36

インフルエンザ対策に大活躍
おしゃれマスク



インフルエンザや花粉症など、これからの時期、マスクが手放せなくなること、間違いなし！ 人と差をつけるなら、星柄や水玉柄がキュートなおしゃれマスク。マスク部分は洗濯すれば繰り返し使える。内側に装着するフィルターは、交換することで常に高い吸着力で花粉や菌をシャットアウトしてくれる。（各）¥700／ツーヨン



Hit! 45

千葉国体で視線集中！
チーバくん

千葉国体のマスコット、チーバくん。千葉県をかたどった姿がキュートと話題。（下右）A4もすっぽり入る便利サイズ。バッグ¥1260・（下左）発色のいいオレンジ色。ぬいぐるみL¥2940・（左）バッグなど小物のアクセントに。ピンバッジ¥158／石綿竹松商店

2010年開催のゆめ半島千葉国体もチーバくんもよろしく



Hit! 41

実用的で見た目も可愛いがカギ！
マイ加湿器

インフルエンザや、喉と肌の乾燥対策に加湿器が効果大！ お手頃かつ見た目も可愛い、女の子向け加湿器が多く発売中。デスク上に置けるコンパクトサイズで、電源さえあれば旅行先でも使用可能！ 一人一台が当たり前になる日も近い!?
▶バーバパパやスージー・ズーなど人気キャラのものが続々登場。ペットボトル式mini超音波加湿器（各）¥4725／ケー・ディー・システム



Hit! 37

健康志向×女子＝温め食べ物
生姜フード



健康ブームに乗ってぞうすいからスイーツまで生姜フードの種類が増加！ ますますヒットしそう。（右上）「冷え知らず」さんの生姜ぞうすい¥168・（下段右から）同シリーズ生姜レモンティー¥150・同シリーズ生姜チャイ¥150・同シリーズ生姜グミ¥120・同シリーズ生姜キャラメル¥220・同シリーズ生姜のど飴¥198／永谷園

Hit! 46

パワースポット熱はさらに加速！
明治神宮の清正井

不景気の影響もあり、パワースポット人気はますます高まりそう！ 中でも撮影スタッフの間で話題なのが、明治神宮内の御苑にある清正井。加藤清正が掘ったと言い伝えられる、都会では珍しい湧水の井戸。拝むと幸せになれるともっぱらの噂！　●明治神宮　東京都渋谷区代々木神園町1の1（御苑に入るには拝観料¥500がかかります）





Hit! 42

不況のあおりでペンにもお得感がマスト。
一石二鳥ペン



（右）スタンプ、二重線、極太線が1本に。ペン先にはハートなどのスタンプつきで、極太線を引く時には横に、二重線を書く時はペン先の溝を紙に当ててスライドさせればOK。スタンプは他に、星、花、音符があり各々4色展開。スタンピー（各）¥157・（左）コロコロマッサージローラーとボールペンをドッキング。仕事中や授業中も顔や首筋をコロコロすれば小顔も確実!? リラステ ロールアップペン（各）¥609／サカモト



Hit! 38

今年開幕で、注目度高め！
女子プロ野球リーグ



[illegible]月末に、女子選手だけのプロ野球リーグが開幕！ 関西を中心に土日と平日のナイターに試合を開催し、公式戦を年間40試合行う。女子選手の頑張る姿に、ぜひ声援を送りたい。


集英社文庫
刊・好評発売中
【消滅】ひとつの町の住人が忽然と失われる現象。30年に一度起こる。
なぜ町という行政単位で起こるのか、なぜ町の住人は自分が失われると知っていて逃れられないのか、など、多くの謎が存在する。
人は、いつか必ず失われる。望むと望まざるとに関わらず。
消滅に襲われた町・月ヶ瀬。理不尽にも愛する人を失った者たちは、悲しみを乗り越えて、新たな消滅を食い止めようと立ち上がる…。人と人との絆、明日への願いと希望が交錯する、著者渾身の大長編。
三崎亜記
失われた町
◎定価750円
好評既刊
となり町戦争 ◎定価500円
バスジャック ◎定価500円
今年は赤と緑の2タイプが登場!
集英社文庫の"はち"の
イラストが入ったかわいい文庫サイズの自由帳
はちノート
red
green
◎定価(各)330円
集英社文庫編集部 編
bEE notE
クリスマスプレゼントにおすすめ!
◎web集英社文庫/ケータイ集英社文庫で新刊書籍の試し読みができます。 http://bunko.shueisha.co.jp/ ●定価は税込みです。


MAQUILLAGE
MAQuillAGE
見せつけたい。ダイヤのきらめき。冬の新ルージュ、誕生。
想像してください。どこまでも透明でありながら、繊細な輝きを放つダイヤモンドを。
でもそれは、あなたの唇。上質な仕上がりに、だれもが目を奪われる。とろけるような
光をまとう、ふっくらとした立体感。マキアージュのMの法則は、あなた自身を宝石にする。
⑪ ㉒ ㉝ ㊹ ㊺ ㊻
シャイニージェリールージュ 6色 新発売
高純度な光の粒が、まつ毛に
見え隠れするマスカラ。
フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 2色 新発売
贅沢な色と光沢で指先を印象づける、
立体美形ネール。
ブリリアントグリッター ネールカラー 6色 新発売
www.shiseido.co.jp/mq/ もっと詳しいメーキャップ情報はこちらへ！
お問い合わせは 0120-81-4710へ（9:00～17:00/土・日・祝日を除く）
MAKEUP DATA: シャイニージェリールージュ ㊹ / フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター ㊺ / アイズクリエーター（3D）GY867 / ースクリエーター（3D）㊻ / ブリリアントグリッター ネールカラー BR704 WT901


SHISEIDO
世界一やわらかいダイヤ。
19page.com


flip look
by モバコレ
GIRL'S Daily Clothes
女の子のためのリアルファッション通販サイト。
enjoy Shopping!
LOWRYS FARM
JEANASIS
Heather
earth MUSIC&ECOLOGY
one after another NICE CLAUP
OLIVEdesOLIVE
Dip Drops
MAJESTIC LEGON
HaNjiRO
NEW!
新春福袋&プレSALEやってるよー!
2/31まで!メルマガ登録&抽選で、
現金1万円があたる!
しくはサイトにアクセス下さい。
ータイから メールを送信 non3@mbkr.jp
ータイで今すぐアクセス! >>>
C始めました ▶▶ http://web.mbkr.jp/



今年の大賞はコ

オーブ クチュール
デザイニングアイ

「パレットの形どおりに
のせるだけで、
抜群のデカ目効果！」

上半期も大賞に輝いた「目の形
ットが、年間のグランプリに
「まぶたの形に色が置いてあ
り方が一目瞭然。分かりやす
激した人も多いはず」(中野明
「アイディアはもちろん、さ
い発色とぬれたようなパール
優秀。印象的なツヤまぶたに
美香子さん）「ココまで簡単
して確実に目力UPできるパ
は今までなかった！ しかも
ドを押さえた、使いやすい色は
(木更容子さん) 全7色(写真
(各)￥3885／花王ソフィーナ

撮影／伊藤大作(The VOICE
P98～P101モデル） 河野望
P98～P104商品） 坂田幸一
モデル&商品） ヘア&メイク
未幸(ロライマ) モデル／古
(ノンノ専属) 田中美保 ス
スト／笠原百合 取材&文／
紀子

トップス￥16800／ナディア
レス エン エル コラソン(AV
RLS) ネックレス￥1575・
グローブ￥2625／G2? ヘッ
ス￥12600／CA4LA

2009

読者500人とモデル&ビューティー賢者が選ぶ、今年最高の一品を発

これが真実の
ベストコスメ大賞

2009年は優秀コスメの当たり年。その中でも美容のプロ&読者500人が厳選した、「ベスト・オブ・ベスト」と呼べるものだけが今ここに集

コチラの美容のプロに聞きました！（五十音順）



non·no 読者 500人！
non·no 編集部 美容担当 K・M・Y・N
ヘア&メイク レイナさん
美容ライター 松井美千代さん
美容エディター 増本紀子さん
ヘア&メイク 広瀬あつこさん
ヘア&メイク NANA☆さん
ヘア&メイク 中村未幸さん
ヘア&メイク 中野明海さん
美容ライター 中島彩さん
美容ライター 通山奈津子さん
ヘア&メイク 千吉良恵子さん
ヘア&メイク 高橋里帆さん
美容ジャーナリスト 木更容子さん
ヘア&メイク 菊地美香子さん
美容ライター 小川由紀子さん
ヘア&

NEWS を総ざらい!

この一年間で特に反響のあったビューティー特集とともに、2009年のメイクやスキンケアのトレンドを振り返る！

インパクト大のメイクで、はじける夏の主役に
SUMMER Journal

11号



大人気・セシルのメイクを徹底解剖！

6号で表紙に初登場したセシル。その直後から「あのコは誰!?」と編集部には問い合わせが殺到！　その大ブレイクに合わせて組まれた「セシルメイク」特集では、コスメ大好きな彼女本人のテクが満載。あまりのカワイさに編集部内でもため息が……。



12号

「顔風水」メイクで、美人度も運気も上昇↑

(右)風水に基づいて顔を5つのタイプに分け、運気の上がるメイクをそれぞれ紹介。「HAPPYオーラが身につく気がする！」と、モデルたちの間でも評判に。



5号

ゆる巻きの達人・「美優ヘア」を特集

上)「カジュアルなのに女らしい」「今っぽい！」と、読者に大人気の美優ロングをベースにしたヘアアレンジカタログ。シュシュやカチューシャの使い方は、「参考になる！」と大好評。



14号

骨＆脳に働きかけて、ミラクル小顔に

顔の骨を手の骨で動かす「骨気メソッド」、右脳派or左脳派のタイプに合わせた「脳小顔トレーニング」の両方がこの一冊でまる分かり。全く違う2つの小顔ケアに話題集中！

新たな出会いの季節は「好かれ顔」でGO！
SPRING Journal

6号



メイク＆スキンケアの豪華別冊が登場！

1冊で「好かれ顔」をマスターできる、両A面BOOKが付録に。メイク編は菊地美香子さんをはじめ、豪華ヘア＆メイク陣が愛され感の秘訣をレクチャー。スキンケア編は、美容ジャーナリスト・木更容子さんが、お肌に関する素朴な疑問を徹底解明。

5号



きちんと感の要・眉メイクをおさらい

(下)何かと新しい出会いの増える春。「第一印象をよくするには、眉メイクを見直そう！」ということで生まれた企画。おしゃれ眉と美人眉、なりたいイメージを選べるのが好評でした。



7号

春から始める美白ケアで白肌死守☆

(上)夏から始めたんじゃ手遅れ！……ということで、美白＆UVカットの特集を3月に。日焼けする前の白肌キープ術の数々で、「今年は黒くならずにすみました！」との声が続出。



10号

モデルたちの顔を原寸大で完全再現

(上)美保・みっこ・セシル・美有・美優……5人の顔を、本物とまったく同じサイズで掲載。パーツの特徴を原寸大で解説することで、より憧れのモデルフェイスに近づきやすく！

ンガ家・おかざき真里先生が、毎回違うブランドをイメージしてイラスト描き下ろし。そのロマンティックな世界観のトリコになる女子が続出！

おかざき真里先生

Profile　女の子の微妙な心理を的確に描写する作風と、華やかな絵柄で、若い女性を中心に大人気。ノンノの連載も1年間熱い支持を集めました！

オリジンズ



号

RMK



10号

ジル スチュアート ビューティ



8号

ランコム



6号

ポール＆ジョー ボーテ



4号

アナ スイ コスメティックス



1号

2009ノンノビューティー

パーティーシーズンの〝華やぎ力〟を徹底強化☆

WINTER Journal

22号



むくみ撃退BOOKで、顔&脚をほっそり

(下)スプーンやゴルフボールを使ったマッサージに顔のヨガ、さらには変わり種の入浴法まで、あらゆるむくみ撃退法がズラリ。小顔&美脚を手に入れるためのとじ込み保存版。

22号



Xmasコスメ×おかざき先生のコラボ！

(上)Xmasコフレ&限定コスメの特集でも、マンガ家・おかざき真里先生とのコラボが実現。おかざき先生の描くカラフルでドーリーな世界と、パーティーシーズンならではの宝石のようなコスメたちは、まさに女子の夢そのもの！

24号



パーティーメイクを華やかに☆

(左)Xmasデートやパーティーにピッタリの華やかメイク&ヘアアレンジの完全バイブル。スペシャル感を盛り上げるプチテク満載で、いつもと違う自分に♥

新人モデルが「美香子メイク」で変身！

(下)non・noモデルズの登竜門・菊地美香子さんのメイク塾が今年もオープン。モデルたちの激変ぶりが、「もはや別人！」「メイクでココまで変われるの!?」と大反響を呼んだ。

23号



乾燥する季節に向けて、お手入れ特集が充実

AUTUMN Journal

16号



コンシーラーの120%活用術！

(下)肌悩みのカバー以外に、目や唇のメイクに役立つ応用テク、ボディへの使い道など、コンシーラーのマルチな実力に注目。



19号

秋に急増する、「ゆらぎ肌」を救出

(下)グッと気温が下がり「肌の調子がイマイチ」と感じる秋に向けて、肌をトラブルから救済するコスメをクローズアップ。



20号

「おうちノンノ」でホームケアが新しく

(上)「おこもり美容」ブームに先駆け、non・noモデルズのビューティーライフに密着。おうちでのスキンケアから美肌を作る食生活、女の子気分を上げるホームウエアまで、みんなのこだわりをスクープ！　モデルたちの素の一面がのぞける本。

21号



読モ20人がセルフメイクを大公開

(下)「街のカワイイコのメイクが知りたい！」との声にこたえ、人気読モ20人が登場。プロ顔負けのメイク術から、意外なアイテムを使った㊙テクまで、今すぐマネできるネタが集結！



「プチ盛り」アレンジで小顔ブーム到来

(上)小顔に見えてカジュアルな服にもハマる、「プチ盛り」アレンジ特集がHIT！　さっそく盛り始める女子が続出。

おかざき真里先生のビューティー連載に話題集中



24号



22号



20号



18号



16号



コスメBEST 5

名だたる美容賢者が選ぶ、2009年イチ押しのコスメをピックアップ。確実にキレイ度UPできる、お墨つき！

「BEST5のコスメで、最上級の愛され顔に！」



中村未幸賞

マックス ファクター アイグラデーション カラーズ シック モノトーン

「キツく見えない優秀ブラック」

「黒でも肌なじみがいいから濃すぎる感じにならない。重ねづけしてもさりげにカッコよくキマりますよ。誰でも簡単にクールメイクができる色」 ¥4725／マックス ファクター





強くてピュアなデカ目に

菊地美香子賞

ケイト フレーム インパクトマーカー BK-1

「3つに分かれたペン先が斬新！」

「三つ叉になったペン先がまつ毛のスキ間にスッと入り込みテクなしで埋められる。難易度の高いインサイドラインが楽楽描けて目が一瞬でクッキリと！」 ¥1155／カネボウ化粧品



千吉良恵子賞

マキアージュ パーフェクトグロス BE360

「つけたての色ツヤが長もち」

「つけたままお茶しても、色・ツヤ・保湿力が3拍子そろってくずれない。特にこのミルキーベージュは、どんなアイメイクにもマッチして1本あると便利！」 ¥2100（編集部調べ）／資生堂





「ポッと自然に色づく♥」

とにかく落ちにくい!

中野明海賞

RMK インジーニアス パウダーチークス MT-02

「ひと塗りでトレンド感UP」

「一見普通のピンクだけど、さりげない偏光パールやふわっとした発色が絶妙。今っぽく女のコらしい顔になれるのはさすがです。他のカラーも旬色ぞろい」 ¥4200／RMK Division



中島彩賞

ランコム オシィラシオン

「ダマ知らずの電動マスカラ」

「1分間に7000回もの ミクロ振動で、超絶なめらかな美形まつ毛を実現。1本1本をつるんとコートしたような、電動マスカラならではの仕上がりにホレボレ♥」 01¥5250／ランコム





極上の長さとボリューム感！

…クトップ¥3990・レー…ン¥4725／ナディア フ…レス エン エル コラゾ…ビスチェ¥22575／ジェ…マーブル ブレスレ…¥29400／キャバレー…アクセ¥12600／CA

ビューティー賢者の2009鉄板



「うるぷる美肌は、この子たちのおかげです♥」

広瀬あつこ賞

ソフィーナ ボーテ 泡マッサージケア 洗顔料



「炭酸入りの泡で血行促進！」

スフレっぽい泡で出てくる♥



「自分ではなかなか作れないフワフワの泡が気持ちよくて、洗顔が待ち遠しいくらい。化粧水のなじみがよくなって毛穴もキュッとします！」 170g ¥2940（編集部調べ）／花王ソフィーナ

NANA☆賞

ロクシタン イモーテル ディヴァイン クリーム



「ぷるんと弾むようなハリ肌に」

「少量でもよくのびて、ベタつきとは無縁の軽やかさ。使った翌朝の肌は、確実にハリ感UPします。シトラスの香りも心地よくて、使うたびにホッと癒されてます」 50㎖ ¥15750／ロクシタン ジャポン

小川由紀子賞

ソニア リキエル イドラプルミエール エクラセン



「後に使う化粧水の浸透UP↑」

つけないほう　つけたほう



浸透力がケタ違い！

「リニューアルして"呼び水効果"がさらに高まったのを実感！ お手入れの最初に使うと乾燥でゴワついた肌も柔らかにほぐれて、化粧水の浸透がグ～ンとよくなりますよ」 80㎖ ¥5250／ソニア リキエル

増本紀子賞

ポール&ジョー クレンジング ミルク N

「潤いを守りつつ メイクオフ」



「柔らかな感触と甘い香りにうっとり。肌を包み込んで、メイク汚れをじんわり浮き上がらせてくれます。ふき取りでも洗い流しでも使える点も◎」 250㎖ ¥3675／ポール＆ジョー ボーテ

レイナ賞

SK-II スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク



「抜群の引き締め力でメリハリ小顔に」

「立体的なカットでスキ間なく密着＆上下に分かれているから、顔全体をすっぽり包み込める！ 潤いが密閉されて、肌がふっくら持ち上がります♪」 1枚 ¥2415（編集部調べ）／マックス ファクター



上下に分かれてる！

ニット¥18690／ケイティ
ト¥24990／ジェーン・マ
ネックレス¥3045・リン
G2?　パンプス¥7800／ナ
ローレス エン エル コラ
ト¥16800／CA4LA

'09年最高のコスメを、美保&美有がぜ～んぶお試し!

ベストコスメ de メイクSHOW!!

みんなが選ぶ今年の優秀コスメを美保&美有がレポート。その実力を改めてチェック!



指がキレイに見えるモテ色♥

ジルスチュアート ネイルラッカー N 36

「甘～いピンクに星くずみたいなラメをちりばめた、どんな系統の男子にもウケのよい女のコカラー。乾きが早いのもうれしい」(NANA☆さん) ¥1575／ジルスチュアート ビューティ



ジュエリー級のキラめきに気分上昇↑

M・A・C ダズルガラス ステッピン アウト

「キュートなピンクに、宝石みたいなグリッターがたっぷり☆ 角度によってチラチラ瞬いて、つけてると『それどこの?』って聞かれます」(23歳・ヘアサロン勤務・他多数) ¥2730／M・A・C



こなれたモードリップに☆

レブロン マット リップスティック 002

「唇の赤みを打ち消して、コンシーラーなしでおしゃれなヌーディリップが完成。マットな質感だけどなめらかだから、唇が白浮きせず使いやすい!」(犬木愛さん) ¥1680／レブロン



600円台とは思えない質感&発色

キャンメイク クリームチーク 05

「色はきちんと出るのに透けるような質感で、とにかくナチュラル。全色そろえて2色使いしたいくらい、イイ感じの頬に仕上がります!」(中野明海さん) ¥609／井田ラボラトリーズ



ボリュームタイプなのにお湯で落とせる

デジャヴュ ラッシュノックアウト

「1本1本を濃く太く、迫力満点のまつ毛にしてくれるのに、オフはお湯でスルリとこするだけ。ガッツリ塗ってもまつ毛に負担が少ないから助かる～」(松井美千代さん) ¥1575／イミュ



サンク クルール デザイナー 508

「女のコらしいピンクブラウン系だけど、メインに使う色次第で大人っぽくクールにも。使い回し自在の優秀パレット」(千吉良恵子さん) ¥7980 パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン

ガーリーなのにデカ目効果アリ



ヴーシュカ ライト ックスアイズ BU-1

りげない発色のブルーが瞳に映りと、まるでカラコンをつけたみた ギャルっぽくならず、おしゃれマりますよ」(菊地美香子さん) ¥ (編集部調べ)／カネボウ化粧品

目効果大のさりげブルー

保)カーディガ 34440・(美有) ディガン¥30 ／ジェーン・マル



幸せオーラ全開の
キラキラピンク

ラブクローバー ルースポット チーク 5134

「ルースタイプでふんわり色づくのに、時間がたってもくずれない！　しかも毛穴まで目立たなくなって、美肌効果も抜群」(19歳・大学生・他多数) ¥1680／B&Cラボラトリーズ



ルナソル コントラスティング Wアイライナー 05

「ハイライトにもなるパールベージュと、陰影を引き立てるダークブラウンがセットになってお得！　コレ1本でいろんな印象の目元が作れますよ」(犬木愛さん) ¥2625／カネボウ化粧品

旬のたれ目メイクにピッタリ♪



ヨレずにキレイなラインが描ける！

ソニア リキエル ウルトラ アイライナー 01

「すごくなめらかなクリーム状で、太いラインも繊細なラインも自由自在。しかもフィット力が高くて、汗やこすれにめっぽう強い！」(通山奈津子さん) ¥3675／ソニア リキエル



まつ毛1本1本がふっくら

メイベリン ボリューム エクスプレス マグナム ウォータープルーフ

「決してダマにならず、まつ毛を1本単位でボリュームアップ。しかもツヤ系の黒だから、引き寄せ力のあるデカ目に！」(松井美千代さん) ¥1260／メイベリン ニューヨーク



どんな服にも合うヌードベージュ

ポール&ジョー ネイル エナメル 28

「ラメやパール感のないプラスチックのような質感が、シンプルでお気に入り。爪をいたわるトリートメント成分配合なのも◎」(犬木愛さん) ¥1680／ポール&ジョー ボーテ



ピンとしたツヤ[illegible]
縦ジワが消える[illegible]

エスプリーク プレシ[illegible] ドレスオングロッシー[illegible] ルージュ PK881

「つけている日は『今日なんだか[illegible]ぽい!?』と言われまくり(笑)。リ[illegible]ドルージュならではの発色のよさ[illegible]エナメルみたいなツヤ膜の効果が[illegible]力をUP」(増本紀子さん) ¥2625[illegible]集部調べ)／ボーテ ド コーセー



ナチュラルなのに消えない眉に

インテグレート ラスティングリキッド アイブロー

「眉の筆ペンって濃いイメージがあったけど、コレはすごく自然。でも汗や皮脂はきちんとはじいて、眉尻が長もち！」(小川由紀子さん) 全2色¥1050(編集部調べ)／資生堂



エクステみたいにとにかく伸びる！

マリ・クレール トップ ステージ リアルインパク[illegible] マスカラ(ロング&カール[illegible]

「ファイバーがまつ毛と一体化す[illegible]じで、地まつ毛が長くなったよう[illegible]える！　ロマンティックな目元に[illegible]」(21歳・専門学校生・他多数) BK[illegible] 1575／マリ・クレール コスメティ[illegible]

みんなの殿堂入りアイテムを発表!

最愛ベース&スキンケアミュージアム

「ほんとは教えたくない!」「絶対リピートしたい!」、感動の声続出の最優秀ベース&スキンケアコスメを厳選してお届け!

敏感肌のための日焼け止め"美容液"

01
dプログラム
スキンアッププロテクター

「つけている間中ず〜っと肌を乾燥から守って、メイクくずれを防いでくれる。ただ肌に優しいだけじゃない、+αの美肌効果がエライ!」(中島彩さん)

02
イプサ
ザ タイム リセット マイクロミスト

メイクの上から使えて水分チャージ

「スポンジに含ませ、ファンデーションがくずれた部分になじませて。後のメイクノリがよくなるうえ、肌のふっくら感も復活」(犬木愛さん)


超微粒子ミストが瞬時に浸透

06
エスティ ローダー
アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス

睡眠中にDNAダメージを修復

「体内時計を細胞レベルでコントロールする、という発想がユニーク! 日中の肌ダメージを寝ている間にきっちり修復して、翌朝に残さない」(小川由紀子さん)

07
エテュセ
リップエッセンスa

赤ちゃんみたいな桜色の唇に

「唇の皮ムケに悩んでいた友達にプレゼントしたところ、次に会ったらぷるぷるの唇になっていてビック リ。聞けばコレしか使っていないとのこと!」(広瀬あつこさん)


くすみを払う淡い ピンク色

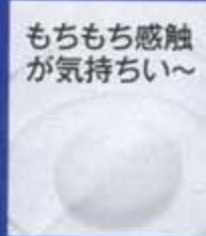
05
オルビス
アクアフォース エキストラローション

角層深部のダメージを予防する

「美容液のようにとろ〜っと濃密な感触で、肌のキメひとつひとつがふっくら整う感じ。忙しくて肌が疲れてきた時にオススメ」(松井美千代さん)

04
肌研
白潤 薬用美白乳液

もっちり透きとおる"白玉肌"がすぐ!


もちもち感触が気持ちい〜

「プチプライスなのに、保湿力も美白効果も上々。日焼け後の肌にたっぷり使ってみたら、みるみるうちに元の肌色がよみがえりました☆」(通山奈津子さん)

03
ファンケル
マイルドクレンジングオイル

肌の潤いを奪わない無添加処方

「こすったりしなくてもメイク汚れがスルスル浮き上がって、お肌に負担が少ない気が。ぬれた手で使えるのも便利」(中野明海さん)

…つけたことを忘れるほど軽くて、時間がたっても肌がゴワつか…(松井美千代さん) SPF25・PA++ ¥2625/資生堂 **02**「肌…はしっとり潤うのに、表面のサラッと感はキープ。モデルに…ン多し!」(菊地美香子さん) 50mℓ ¥2310/イプサ **03**「濃…シャドウもマスカラも、軽〜い力でCMみたいにスルッと落と…(菊地美香子さん) 120mℓ ¥1785/ファンケル **04**「乳液な…ずみずしくて、ベタつかない感触が好み♥」(19歳・大学生) [医…品]140mℓ ¥1260/ロート製薬 **05**「潤いが長時間続いて乾き…。使っているとよい肌状態を保てますね」(美容担当M) 180…100/オルビス **06**「乾燥やくすみが気になる日は、コレを…寝ると翌朝の回復力がケタ違い!」(中島彩さん) 30mℓ ¥84…スティ ローダー **07**「ほんのりピンク色になるのでグロス感…っていたら、明らかに唇が荒れにくく。UVカット効果もうれ…」(24歳・看護師) SPF18・PA++ 10g ¥1260/エテュセ

09
RMK
クリーミィ ポリッシュト ベース

つるんと磨いたような毛穴レス肌に

「どんなファンデーションとも相性がよく、つけたての仕上がりが長もち。厚塗りに見えないのに、毛穴の影まで目立たなくなりますよ」(高橋里帆さん)

「単品でも肌のくすみや色ムラをかなり補正してくれるから、下地代わりに使うのもオススメ。のびのよいテクスチャーも心地よくて大好き」(増本紀子さん)

08
アユーラ
センシエンス デイクリーム

色ムラを整え 肌色ベース

11
クリニーク
パーフェクトリー リアル ラディアント スキン コンパクト メークアップ 29

「パールのツヤ感が絶妙で、まさしく"素肌がキレイ"っぽい仕上がり。パウダーを均一にのせられる、マシュマロのようなスポンジもgood」(広瀬あつこさん)

ほんのり赤みのパールがくすみを一掃

14
アイクリーム級の保湿効果

ディオールスキン
ヌード コンシーラー

「ミネラルウォーター45%配合というだけあって、つけた瞬間ひんやりするほどみずみずしい！ 肌のアラをぷるっとカバー」(小川由紀子さん)

13
アナ スイ
モイスチュア リッチ フリュイド ファンデーション

「肌にピンと張ったようなツヤ感が生まれて、光をツルリと反射。毛穴ひとつ目立たない、憧れのドール級なめらか肌になれちゃいます☆」(中村未幸さん)

ツルツルドールスキンが叶う♥

95%がミネラル の自然派

ロレアル
コンシーラー

「とにかくお肌に て、ニキビや毛穴 せずにカバーでき 助かる！ 仕上が チュラルでくずれ (通山奈津子さん)

12
シャネル
ヴィタルミエール エクラ コンパクト

「スポンジでつければきちんと感のある肌に。ブラシを使えばサテンのような光沢が生まれて、一つで2役！ どんな場面も乗り切れます」(松井美千代さん)

ブラシとスポンジで2つの質感を実現

08「桃色っぽい光で、肌に健康的な血色感をIN」(通山 ん) ¥5775／アユーラ ラボラトリーズ **09**「ファン ンをピタッと密着させて、断然ヨレにくく」(犬木愛さん ¥3675／RMK Division **10**「カバーしたところがさ て……といった肌トラブルの連鎖も、コレなら起こりに 容担当K) 全2色¥1890／ロレアル パリ **11**「肉眼 ないほどほのかな赤みのパール入り。つけると確かに く見える！」(小川由紀子さん) 全8色¥5250／ク ラボラトリーズ **12**「とにかく光感がキレイ。肌が内 りと輝きだす感じで、疲れやくすみを一掃」(美容担当 色 ¥7875／シャネル **13**「ツルツルでハリがあって、 っ」と音をたてそうな肌に。しかもその質感が長もち！ アパレル勤務) 全6色 ¥4200／アナ スイ コスメティ **14**「極上のカバー力&保湿力。つけた部分は一日中く きません」(広瀬あつこさん) 全[illegible]色¥[illegible]／パルフ [illegible]

気モデルが恋した♥ ヘア&ボディケア・香水もチェック!

いつでもふんわりイイ香り&うるすべ肌のモデルたちが、ひそかに恋するコスメをSCOOP！ あなたの憧れのあのコは何を使ってる？



美優賞
プロスタイル フワリエ アイロン しっかり巻きミスト

「コテを使う前につけておくと、クルンと弾むような巻き髪に。しかも使い始めてから切れ毛や枝毛ができにくくなったよ」 120mℓ(オープン価格)／クラシエホームプロダクツ



大森美知賞
モッズ・ヘア エアリー スプレーワックス エアリーウェーブ シルエット

「スプレーしてくしゅっともむだけでイイ感じのウェーブができる&手が汚れないから、忙しい朝に大助かり。手直しも簡単♪」 100g (オープン価格)／ユニリーバ



森貴美子賞
アナ スイ ヘアー トリートメント オイル

「オイルなのにサラッとしていてベタつかないのが◎。でもパサつきはきっちり抑え込んで、毛先までなめらかになるからスゴイ！」 60mℓ ¥2625／アナ スイ コスメティックス



田中美保賞
マーク ジェイコブス ロラ オードパルファム

「最初はフルーティーなのにだんだん濃厚なローズへと変化する、大人カワイイ香り。オブジェみたいなボトルもステキですよね」 50mℓ ¥11550／コティ・プレステージ・ジャパン



古川美有賞
クロエ オードパルファム インテンス

「大好きなクロエの新作と聞いて即購入(笑)。ふんわり優しくてちょっぴりセクシーなローズの香りは、夜のデートにイイかも☆」 50mℓ ¥11550／コティ・プレステージ・ジャパン



高瀬リエ賞
ニュートロジーナ ノルウェー フォーミュラ エブリデイ リペア ボディ クリーム

「使ううちにボディの肌が明らかに柔らかく。潤いが浸透しにくかったカサカサのかかとも、コレのおかげでツルスベに」 200mℓ(オープン価格)／ジョンソン・エンド・ジョンソン



髙橋絵美賞
クラランス リフトマンスール ハイ ディフィニシオン

「ロケでたくさん歩いた日も、コレでマッサージしておけば翌朝にむくみが残りません。肌表面もキュッとなめらかに引き締まって、2度オイシイ♪」 200g ¥7350／クラランス



森山沙月賞
ディセンシア はおる スムース ボディサンスクリーン

「乳液のような感触でつけているのを忘れるほど軽やか。刺激や重たい感じが全然ないので、お肌が敏感な時でも安心して使えます。次の夏もヘビロテ間違いなしっ！」 SPF31・PA++ 50mℓ ¥2520／ディセンシア



連載「モデルの恋する香り」も大人気！

岸本セシル× 資生堂 ばら園 21号
比留川游× ロクシタン 17号
森貴美子× クロエ 13号
古川美有× アバーナ 9号
美優× アントニアズ フラワーズ 5号
ショップ
森山沙月× アナ スイ 19号
田中美保× アユーラ 15号
ikumi× カルバン クライン 11号
髙橋絵美× マーク ジェイコブス 7号
矢野未希子× ジョー マローン 2・3合併号

コスメマニアの
チャレ隊3人が集合

2009プチプラベストコス…

美容通で知られるチャレンジ隊3人が、今買うべきプチプラコスメを厳選！



1 益若つばさ監修のドーリー"つけま"

4～5本ずつが束になった、下まつ毛専用タイプ。目尻に集中してつけて、タレ目風にしてもカワイイ♪　ドーリーウインク アイラッシュ 7 ¥1260／コージー本舗

2 美肌成分たっぷりの美容液パウダー

コエンザイムQ10やコラーゲン入りでツヤ肌に導く。Q10モイスチュアケア プレスドパウダー ベージュグラデーション ¥1575・ケース¥900・パフ¥185／DHC

3 ハチミツ効果でうるぷるリップに

ハチミツの潤い＆蜜ツヤ効果ががたっぷり。でも甘さやベタつきとは無縁のリップ美容液。マジョリカ マジョルカ ハニーポンプ リップエッセンス ¥504／資生堂

START!

この3人で座談会を決行





猪鼻ちひろさん
おもしろキャラと弾丸トークでみんなを笑わす、チャレ隊内の人気者。その一方で、美容部員のバイトをしているほどのコスメ大好き人間！

小松愛唯さん
今年のミス桜美林にも輝いた、チャレ隊きっての美人お姉さま。最近は野菜たっぷりキムチ鍋とお水で、インナービューティーにも注目。

岡村い…
小さくカワ…物キャラで…隊のマスコ…在。実は…クをしてい…リ。大学…チュラル…





4 肌キメ一つ一つが膨らむみたい！

なめらかな感触でお肌にスピーディーに浸透。速攻潤いを行き渡らせる。ジュジュ アクアモイスト ヒアルロン酸の保湿乳液 150㎖ ¥1260／ジュジュ化粧品

…しっとりするのにベタつかないから、つけた後すぐベースメイク始めてもヨレたりしないんだよね。安いからデコルテまでたっぷり使えるしっ。

岡村　(試して) ホントだ！　お肌に指が吸いつくよ～～～。てか私、鼻の毛穴が気になっててさ……(泣)。

小松　私もだよ～！　でもこの毛穴用下地(5)なんかイイ感じ！

岡村　肌の上でサラサラになるんだね。光の力で毛穴がふんわりボカされる感じ？

小松　部分的にトラブル解決するだけでも、美肌度すっごく上がるよね。やっぱり1本持っとくべきか……。

猪鼻　ねーねー！　その上からこのパウダー(2)を重ねると、かなりドーリーなキメ細かい肌になれるよ☆

岡村&小松　超なめらか！

猪鼻　しかもコレ、3色のグラデになってるから、ハイライトにもシェーディングにもなる気がする。チークの輪郭をボカすのにも使えるし。

岡村　1個で何回もオイシイね♪　私はこのマジョマジョのリップ(3)にハマりそうだよ～。ハチミツみたいな見た目もカワイクない!?

小松　それリップ美容液なんだね！

岡村　私、髪がくっつくのがイヤで普段グロスつけないんだよね。でもコレは美容液だからすごく軽いし、めっちゃ潤う！　それでグロス級のツヤが出るとこがスバラシイよー。

猪鼻　イキナリですがファシオのマスカラ(6)をつけてみました♪　コレかなり目力UPする！

岡村　全然ダマになってないね！

猪鼻　コイルと普通のブラシが1本になってるから、液をのせてすぐとかせるのがイイのかも。カールがかっちり固定されて下がってこないよ。

小松　まつ毛で顔って相当変わるよね！　私はイザとなったらこの下まぶた用のつけまつ毛(1)に頼ってる。

猪鼻　益若つばさちゃんプロデュースなんだ！　でもケバくならない？

小松　それが意外と自然なんだよ。ホラ、つけまってバレなくない？

猪鼻&岡村　全然わかんない!!

小松　糸が透明だし、4～5本単位で束になってて部分的に埋められるから、つけてる感がないんだよね。

岡村　それにこのカラーライナー(7)とか使ったらかなりオシャレ度UPしそうじゃない？

猪鼻　私もそれ気になってた！　ちっちゃいのにスルスル描ける。

小松　ビビッドなのにどの色も肌なじみ抜群だねー。コレで400円台はスゴイ。んじゃ私はブルー～♪

猪鼻　あっ私もブルーがイイー!:

岡村　それじゃあ、みんなそれぞれ2色買いするってコトで！





5 毛穴の凹凸も黒ずみもその場でカバー

薄～い光のヴェールをかけて、一瞬で毛穴を目立たなくく。さらに開いた穴をキュッと引き締めて、テカらないサラスベ肌が一日中！　ビゥ すべすべ毛穴コート 16g ¥1890／ESSビゥ



6 コイルの半分にブラシを植毛した3D構造！

コイルで液をたっぷりのせてブラシでさばけば、極太でもダマにならない㊥まつ毛が楽々。ファシオ ラッシュブルームクリエーター BK001 ¥1575／コーセーコスメニエンス



座談会終了！　楽しかった～♪





7 超ミニなのに描きやすくて発…

見たままのカラーが肌の上でも鮮やかに発色。…ドカラーを集めた全18色は、複数買いする人多…ミニ ブルジョワ カラー エキサイティング ア…ナー (右から) 17・12・15 (各) ¥472／ブルジ…



イケメン美容師9人が、オトコ目線であなたの願いを叶えます！

好感度を上げる「毛先力」マジック

Magic!!

ツヤ毛先、揺れ毛先、ニュアンス毛先……愛されヘアの最重要ワードは「毛先」だった!! そこでイベントシーズンに輝く、〝毛先力ヘア〟を伝授！

撮影／鈴木希代江(モデル) フルフォード海(mod's hair) メイク／荒川たつ野 川添カユミ 八角恭(3人ともヌーデ) スタイリスト／荒井静佳 イラスト／きくちりえ(soft design)
取材・文／松井美千代 協力／EASE PARIS アワビーズ プロップス ナウ



ジャケット¥17745／ハレ

カットで 毛先力UP！

…らしく重さのある毛先や、動きを出しやすくする仕…ワザなどを駆使すれば、誰でもたちまち毛先力の高…されヘアに。簡単&確実な方法は、ずばりカット！



担当は **SHIMA 奈良さん**
伸びきったスカスカ毛先では、女子力も半減！ オシャレ感のある旬な毛先を取り入れる方法、お教えします！



山本佑美さん（ノンノ・フレンド）

Before

願い

1 伸びすぎ毛先を**可愛くカット**したい！
2 **洋服の映える**スタイルが理想！
3 さっぱり顔を**華やかに**見せたい！



ここがNG!!
目にかかるほど長い前髪

…題のワンレン前髪では、毛先に動きが出…し、ボサッと見えて清潔感が足りない印…えちゃう！ 印象を左右する前髪は、伸…でも〝整える〟メンテナンスが大切。





ここがNG!!
伸びきったスカスカ毛先

ゾロっと長い毛先は、女子アピールが足りない！ アレンジがしやすかったり、服映えしたり、ロングヘアにも適度な長さがあるよ。

切らずに 毛先力UP！

…イリングやアレンジなどで毛先に動きを出せば、伸…かけで〝カットしたくない！〟という場合でも、毛…がアップ。おしゃれ度を上げるひと手間が大切！



担当は **anti YUKI さん**
黒髪×ロングヘアはべったり重たい印象……。モテ髪の絶対条件〝動き〟を出すために、スタイリングを駆使しよう！



高瀬リエさん（ノンノ・ビューティーモデル）

Before

願い

1 何の変哲もないロングに**動きが欲しい！**
2 重く見える**黒髪を軽く**見せたい！
3 やっと伸ばしたロングだから、**切りたくない！**



ここがNG!!
ぺったりつぶれた前髪

…を印象づける前髪がペタッとつぶれて動…い状態では、おとなしい印象で可愛さも…み……。フロントに動きと華やかさを出…男の子の第一印象もよくなるよ！





ここがNG!!
動きのないバサバサ毛先

「毛先のツヤ＝好感度」と思うべし！ 傷んで見えるバサつき毛先では、男子ウケのスタートラインにも立てないよ。ツヤ出しが必須。



甘すぎない、さわやかロングヘアが好印象！

山本佑美ちゃんが
長さ20cmカットで毛先美人に変身！

佑美ちゃんの顔立ちを華やかに見せるロングヘアは生かしつつ、自然な毛流れができるよう、前上がりシルエットにカットしたよ！

Point 1

旬の重め毛先を作るため、長さを20cmカット。巻き髪が映えるロングヘアなら服映えも間違いなし！





ニット¥10290／Dgrace　サロペット¥12600／ロミィジュリエッタ原宿店　ネックレス¥13650／ララ アンドハート　[担当／奈良裕也(SHIMA原宿)　メイク／荒川たつ野　モデル／山本佑美]

Point

童顔なので、長め前髪で大人印象に。毛先を流しやすくする前髪を斜めのカットラインに



マジック Finish!
ロングの揺れ毛先は女性らしい優しさを表現できる！ 社会人にも好感度の高いヘアです。





毛先までツヤン♥ フェミニン揺れヘア

高瀬リエちゃんが
スタイリングで毛先美人に変身！

ツヤ出しスタイリングの王道が毛先をカールさせること！　毛先に ることで光が集まりやすくなり、男子の好感度が高い揺れヘアにも



カーラーを使って。(右)マイナスイオンコームつき カールン10 イオニティEH9411P(オープン価格)／パナソニック　(左)モッズ・ヘア ウォーター カールプレメイク150mℓ(オープン価格)／P&G



使っ… コ…





3 毛先をほぐす
3～5分後カーラーを取り、手グシを入れて髪をほぐす。



ホットカーラ…
カールウォーター… 先から中間まで…

ベスト¥10500／SUPER HAKKA　タンクトップ¥9975／H.A.K　ネックレス¥4725／ジネス ルミネ立川店　[担当／YUKI (anti)　メイク／川添カユミ　モデル／高瀬リエ]

Point

大きめのコロンとしたカールは、パサつきやすい毛先にもツヤを出してくれるお助けヘア！



4 毛先をもみ込んで
毛先のシルエットを整える。ワックスを使ってもOK。



前髪は1カー…
温めてないカー… から1カールだけ…

マジック Finish!
ふわっとした前髪とツヤ毛先は、好感度を上げる"テッパン"スタイル！　同世代の男子は自然な動きに弱いよ。



願いを叶えるカット で毛先力UP！

カットで毛先力を上げれば、もっと可愛くなれる♥ イケメン美容師がお悩み別に「毛先力」のポイントを伝授！



カットソー¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿 オールインワン¥12600／ISBIT DAIKANYAMA（ISBIT guardian） ネックレス¥3045／キャセリーニ ［担当／SHUJI（anti） メイク／荒川たつ野 モデル／黒坂優香子］



ストンとした動きのない顔回りで丸顔が目立つ。

ふっくら丸顔をすっきり小顔に！



Point

丸顔カバーのため、フェイスラインを包み込むように顔回りにレイヤーを入れる。この時毛先につながるようにカットすることで、巻きスタイリングにも自然な奥行きが出しやすくなる。



マジックFinish! フェイスラインと毛先がなじむことで、メリハリヘアに。小顔に見えて立体感のあるスタイルは、男子からの第一印象がUP！



願い スカスカ毛先を旬の重めラインに！

重め毛先でツヤと好感度アップ







Point

重さもありつつ男子ウケもいいセミロングにカット。内巻きにすることで、毛先のツヤ感も上昇！

ブラウス¥12600／ジネス ルミネ立川店 ネックレス¥3360／キャセリーニ ［担当／北田裕資（GARDEN） メイク／荒川たつ野 モデル／金子未佳］



コシのない毛先が幸薄そう……？

マジックFinish! レイヤーを軽く入れた内巻きラインで毛先をキレイに見せています！ ツヤ重カールは男子人気◎。



重め前髪でトレンド感をプラス！



ワンピース¥14700／ロミィジュリエッタ原宿店 ネックレス¥3045／ジオン商事（スリーフォータイム） ［担当／三好真二（LILI） メイク／川添カユミ モデル／小松愛唯（ノンノ・チャレンジ隊）］



毛先も前髪も、伸びかけの長さが中途半端……。

願い 伸ばし中のレングスに合う、あか抜け前髪が欲しい！



Point

伸ばし中の軽い毛先は整える程度で、前髪を重めにカット。重×軽バランスでかっこ可愛く。目尻にかかるラウンドラインで今年っぽさをアピール！



マジックFinish! 目尻にかかる前髪は、大人っぽい印象！ 男子はこの〝ちょいセクシー〟なスタイルにグッときます♡





深めバングでキュートさを演出！

Before

流し前髪は面長を強調し、
コンサバな雰囲気に……。

願い 大人っぽい面長を可愛く見せたい！







Point

トップから作る前髪と顔回りにつながるカットで丸さを出して面長をカバー。顔回りをふんわりさせて顔立ちに立体感を。

マジックFinish!
表面の髪に動きを出すことも男子ウケのポイント。前髪を作ると年下くんも親近感がわくんだよ！



ワンピース￥7245／ロミィジュリエッタ原宿店（スパニッシュハーレム） ストーンネックレス￥1470／ROJITA ハートネックレス￥21300／ララ アンド ハート ［担当／大野愛郎（BEAUTRIUM外苑店） メイク／八角恭 モデル／清水麻代］





肩についてハネやすい長さに。おかっぱヘアみたい。

あごでクルン！な旬ボブに

ブラウス￥15540／アルバローザ ジャパン（アルバローザ） ネックレス￥1470／エル・チャンス渋谷109店 ［担当／奈良裕也（SHIMA原宿） メイク／川添カユミ モデル／内田ちひろ］

願い 伸びきったボブをおしゃれボブにリセット！



マジックFinish!
カールの上にくびれを作ることで重くならずおしゃれ。守ってあげたくなる女の子に見える！

Point

あごの高さでカールするように毛先をカット。大きめのワンカールをホットカーラーなどでスタイリングして！









ニット￥8295／マリン フランセーズ梅田店 ファー￥6195／ニーム代官山店 ［担当／デビ（Double） メイク／八角恭 モデル／阿倍奈緒美］



目の下まで伸びた
目力&清潔感も

願い 目力UPできる前髪が欲し



Point

目力UPと子どもっぽくならないよう、前髪は目の上ギリギリにカット。サイドにつながるようラインを作ると、前髪毛先も流しやすくなる。





マジックFinish!
ショート×長めバングはおしゃれ男子から人気！ 目力を出すサイドの毛流れがあか抜けた印象に。

丸みフェイスラインで解決！



Before

ワンレン前髪でクール&怖そう……。

願い クール顔から甘 イメチェンした







P

甘めカー
イリング
よう、
ングスを
しつつ

カーディガン￥15750／H.A.K
レス￥1995／ジオン商事（スリ
タイム） ［Before］ロンT￥3
ty & Co.新宿店 ［担当／津花
tifata） メイク／荒川たつ野
／田島綾］

マジックFinish!
ストレー
弾むよう
めカールの
が優しい
話しかけ
雰囲気に。





26mm
23mm
20mm

m recipe

き2回転半のボディ
に、女の子らしいA
シルエットを作るた
ッドの大きさをパー
っとチェンジして。
が重なるスタイルに。

…¥…500／ISBIT DAIKANYAMA（ISBIT g…）…レス¥23100／…ド ハート
［担当／北田裕資（GARDEN） メイク／八角恭 モデル／小濱康子］

パーマ、アレンジ、スタイリングで切らずに毛先力UP！

ノーカットでも毛先力を上げるテクを大公開！ イケメン美容師イチオシのプチチェン術で、モテヘアになろ♥

願い パーマでふわふわ揺れ毛先にしたい！



パーマ再現テク



1 **ワックスで整える**
弾力を与えるワックスを髪全体になじませて。



のっぺりセミロングは子どもっぽい印象。華やかさも足りない。



Point
カールがぼてっと重ならないよう、外国人風ボディパーマとスタイリングで毛先に軽さを出して。



2 **毛束を裂く**
まとまっている毛先を裂いて、ふわふわ感を演出。

使ったのはコレ！



パーマ用ワックスをよくもみ込んで、空気感を出して。リーゼ クリアキューブワックス 04 65g（オープン価格）／花王

マジックFinish!
あくまで軽く、顔回りに沿う毛先に男子の視線はくぎづけです！

願い スタイリングでツヤ毛先を取り戻したい！





Point
ヘアアイロンを斜めに当てて巻くと、キューティクルが締まり、髪にツヤが出やすくなる。なだらかなヨコ揺れヘアで、毛束を散らしすぎないのがツヤキープのコツ。



1 **アイロンで斜めに巻いて**
アイロンを髪に対して斜めに当てる。全体を毛先からハチ下まで巻き込む。



2 **スタイリングミルクをつける**
髪に浸透しやすいスタイリングミルクを毛先中心になじませる。



3 **毛先を振ってエアリーに**
毛先を軽く持ち、ふわふわ～と振りながら髪をばらして空気感を出す。



カラーと取れかけパーマのダメージで毛先がパサパサ……。ツヤが全然足りな～い！

使ったのはコレ！



カールアイロンとスタイリングミルクでツヤ出し。（右）2wayアイロン イオニティ EH-HW80（オープン価格）／パナソニック （左）マシェリ グロスミルキーワックス100mℓ¥1050／資生堂

ニット¥13440／サロン デュ ラ トリニーテ ネックレス¥1890／エル・チャンス渋谷109店 ［担当／デビ（Double） メイク／八角恭 モデル／江川薫］



マジックFinish!
ナチュラルウェーブのツヤ髪は万人受けヘア！ ロベタな彼でもきっとほめてくれるはず。



巻き髪カールで、毛先に光を取り戻す！



ショートボブなら

カチューシャ×ハネ毛先でおしゃれな印象に

つけたのはコレ!

カチューシャ¥2205／エルゴット（クレデュ クレ）

ブラウス¥8925／ロミィジュリエッタ原宿店 ネックレス¥5040／アルバローザ ジャパン（アルバローザ）［担当／三好真二（LILI） メイク／荒川たつ野 モデル／新井満理弥］

マジックFinish!

ショートボブは、短め毛先のちょっとした外ハネや動きが重要!! ギャップに弱い男子はイチコロ!

願い 男の子が好きなイベントアレンジを知りたい!



Point

毛先の動きと顔回りにかかる髪がカチューシャによって強調される!

3 **ヘア調整を**

トップの髪はカチューシャの後ろに引き出し、毛先は外ハネに動かす。

2 **カチューシャを**

トップの前髪が始まる位置に合わせてリボンカチューシャをのせる。

1 **毛先を巻く**

ヘアアイロンで毛先から中間までを内巻きに。衿足は外ハネに。

使ったのはコレ!



(右)2wayアイロン イオニ HW80(オープン価格)／ハ ク (左)サラ スーパーエ ファイバーワックスEX 9 ／カネボウ化粧品



Before

カジュアルす 子みたい!?



(上)ストー ッタ¥1365 ンス渋谷10 パールバレ ／エルゴッ ュ クレ)

ジャケット¥7245／abc une face タ 40／carlife ネックレス¥21000／エルゴ レデュ クレ）［担当／奈良裕也（SHIM メイク／荒川たつ野 モデル／加藤望美



Back Front

3 **毛先をおだんごに**

編み込み下の髪を1のおだんごに巻きつける。

1 **編み込みを作る**

ハチ下の髪を編み込み、毛先をおだんごに。

Point

おだんごはクシュっと無造作にまとまっているのが可愛い♥

4 **サイドを留める**

サイドをおだんごになじませバレッタで固定。

2 **ハチ上を盛りヘア**

ハチ上の髪をクルクルと巻き込みピンで固定。



Before

おしゃれロングだけど、男子ウケには甘さ不足。

使ったのはコレ!



(右)ラックスゆるやかウェーブフォーム 150g（オープン価格）／ユニリーバ (左)ヴィダルサスーン シャインクリームワックス 50g（オープン価格）／P&G

マジックFinish!

ラフなまとめ髪×ハーフアップは、仕事のできる男子好みの癒しヘア。ベースは揺れ髪に。

イケメン美容師が願いを叶えてくれる♥サロンリスト

GARDEN

ガーデン●東京都渋谷区神宮前6の12の18 The iceberg5F ☎03(5468)8686 ㊞12時～22時(平日) 10時～19時(土・日・祝) 月曜休

無造作な毛先力ヘアがおすすめ

Double

ドゥーブル●東京都渋谷区神宮前 4 の13の13 フォレストプラザ表参道 ☎03(3475)6060 ㊞12時～21時半（平日） 11時～20時（土） 11時～19時(日・祝) 月曜、第３月・火曜休

ヘアのことなら何でも相談して!

LILI

リリ●東京都渋谷区神宮前 3 の15の 4 j-hill side B1F ☎03(3478)7020 ㊞12時～21時半(平日) 11時～19時半(日・祝) 月曜、第３火曜休

クセ毛の悩みを解消するよ!

SHIMA 原宿

シマ●東京都渋谷区神宮前 1 の10の30 ☎03(3470)3855 ㊞10時半～ 20時半(平日) 10時～20時（土） 10時～19時(日・祝) 火曜休（祝日は営業）

おしゃれなモテ髪が得意!

mod's hair 渋谷店

モッズヘア●東京都渋谷区宇田川町28の 3 アンテナGSビル3F ☎03(6415)4128 ㊞12時～21時(平日) 11時～20時(土・日・祝) 無休

リクエストにこたえます!

BEAUTRIUM 外苑店

ビュートリアム●東京都港区北青山 3 の 3 の11 ルネ青山2F ☎03(5775)2328 ㊞11時～21時(平日) 10時半～20時（土） ～19時（日・祝）火曜休

毛先力UPのパーマが◎!

anti

アンティ●東京都港区南青山 5 の 3 の10 FROM-1st BF ☎03(5778)7111 ㊞11時～21時(平日) 13時～22時(木・金) 10時～20時(日) 10時～19時(祝) 不定休

ショートもモテヘアに!

artifata

アルティファータ●東京都渋谷区神宮前 5 の 9 の15 トータルアートワークスクエア ☎03(5766)5663※予約専用 ㊞10時～22時(平日) ～21時（土）～19時(日・祝) 月曜休

フェミニンヘアはまかせて!

願い デート前日、レスキューテ 毛先力を上げたい!

サロンのトリートメントなら、ツヤツヤ毛 り戻せる! プロまかせでカットもテクも



完成!

モテ度UPのサラサラ毛先に!

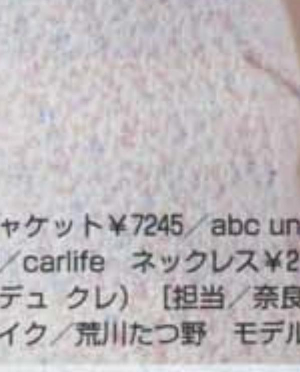
トップからロング毛先の末端まで、ツヤを取り戻した。手触りがアップするから、接近戦もOKな髪に変身!［担当／堀越二郎（mod's hair渋谷店） モデル／野崎萌香］

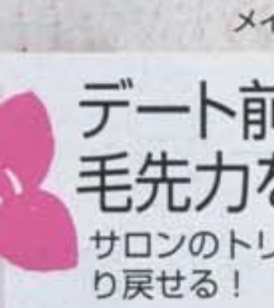
イケメンコメント

丁寧にケアされたサラサラ毛先が嫌いな男はいない! デート前にケアすれば、触りたくなる髪に。

1 **美容液を全体に**

髪を補修する美容液を毛先を中心にたっぷり塗布。中から健康な髪を取り戻そう。





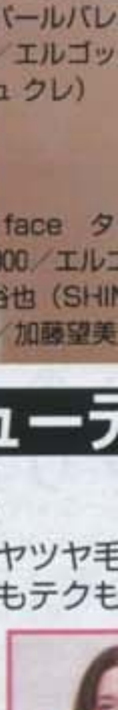
2 **クリーム＆スチームを!**

手触りをよくするクリームをのせたら蒸しタオルで浸透させ、洗い流す。



Be

バサつい アは毛先



▲トリート ラスターセ 様のものを メント¥2

六本木ヒルズでスペシャルイベント開催！

non-noとMOREの人気モデルが参加する「ドコモ“LOVE STYLE X'mas”」に行こう！

会場：六本木ヒルズ 大屋根プラザ、ウェストウォーク2F南側吹き抜け「クリスマスマーケット2009」内
52F/屋上 TOKYO CITY VIEW「スカイ・イルミネーション2009」ギャラリー2

12.9.wed～
12.25.fri

EVENT

恋人との愛を確かめられる楽しいイベントに参加しよう♪

この冬、六本木ではスペシャルイベントが開催中！人気モデル 矢野未希子＆紗耶がデザインしたキュートなツリーの展示や、ケータイのイルミネーションアートなど楽しい企画がいっぱい。2Fのクリスマスマーケット2009内のドコモブースに行くと52Fのスカイ・イルミネーション2009のチケットがその場で当たる抽選ゲームもあります！今年のクリスマスは「ドコモ“LOVE STYLE X'mas”」で決まりです！



◀矢野 未希子（やの みきこ）
1986年12月4日生まれ
大阪府出身
みっこちゃんの愛称で読者に親しまれているnon-noの人気モデル。

紗耶（さや）▶
1987年2月14日生まれ
アメリカ出身
音楽（とくにロック！）が大好きで、ヴァイオリンやギターも演奏しちゃうMOREの人気モデル。



撮影／柴田文子

撮影／佐藤きよた

ドコモ“LOVE STYLE X'mas”は、以下の会場で開催中！

六本木ヒルズ クリスマスマーケット 2009

会場：2F 大屋根プラザ他



600年以上の歴史があり、現在も世界中で行われているクリスマスマーケット。今回は、その本場ドイツの雰囲気を六本木に、そのまま再現しました！華やかなデコレーションや甘い香りが、あなたのクリスマスを演出します。

東京シティビュー×J-WAVE（81.3FM）

天空のクリスマス「スカイ・イルミネーション 2009」

designed by ニコライ・バーグマン

会場：52F/屋上
TOKYO CITY VIEW



いま話題のフラワーデザイナー、ニコライ・バーグマンがプロデュース。クリスマスギフトのようなフラワーボックスを高さ5.5mまで積み重ねた、カワイクてゴージャスなツリーが東京の夜景と一緒に楽しめます！

※六本木ヒルズ 52F/屋上 TOKYO CITY VIEWには、入場料がかかります。詳しくは、六本木ヒルズの公式ホームページでご覧ください。

※11月30日時点の情報です。

提供：NTTドコモ

IKKOさんと一緒に♥ ビューティー姫検定

Himekentei

美のカリスマ・IKKOさんがノンノに降臨！　お肌もBODYも心もきらめく本物の"姫"になれる秘訣をたっぷり教えてくれたよ！

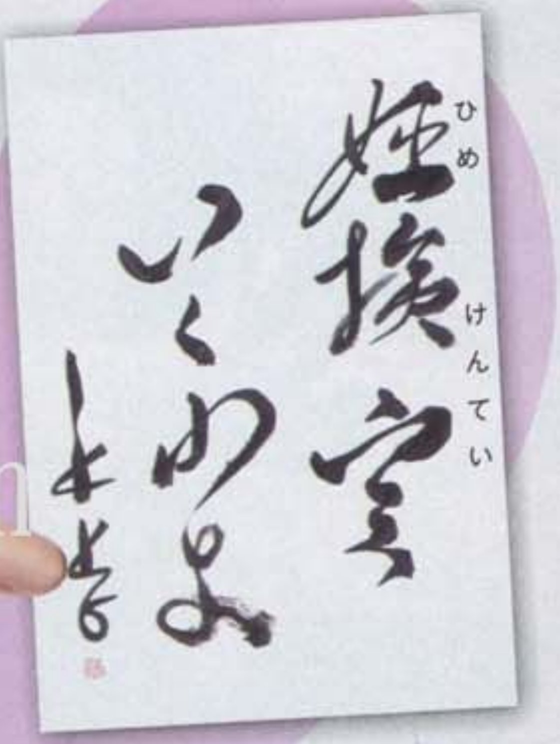


お肌もボディも、きちんとケアしてこそ、愛される!!



姫とは…？

ファッションやメイクで着飾るだけでなく、お肌やBODY、心までキレイな女の子のこと！





「私の姫アイテムたっぷり持って来たわよ～！」

「衣装部屋に置いてあるお気に入りのコスメはもちろん、気分が上がるファッションアイテムからインテリア小物まで、車２台分どっさり♡　皆さんの参考になるとうれしいわ♡」

〈IKKOさん分〉撮影／
眞光(vale.)　ヘア／
真理子　メイク／山縣
スタイリスト／金子美
グッズコーディネート
場佑子　〈愛美分〉撮影
場のぶよし(モデル)
ン・チャン(商品)　ヘ
メイク／犬木愛(アー
モデル／照屋愛美(ノン
属)　スタイリスト／立
代　構成・文／通山奈

IKKOさんの極上姫レシピの秘密大公開♥

「私、美容には最大限気を使ってます。エステも部位別にサロンを変えてるし、最近では先端医療のインディバ（体に電流を通してリンパを流す施術）にハマってしまって。毎月、信じられないくらい美容代がかかってしまうの〜(笑)。でもそれだけじゃダメ！　女は心を育てなきゃ！　そのために恋愛も必要だし、何事にも信念持って貫かなきゃいけないって私は思うの。今回はIKKO流女磨きのコツをノンノ読者の皆さんだけにお教えしちゃうわ♥　お肌もBODYも心も輝く本物の"姫"を目指しましょっ♪」





「香水はつけるんじゃなくかぶって漂わせる」

「香水は肌に直接つけると少し強すぎる時がありますよね。私の場合は頭の上へシュッとして、それをかぶるようにしているわ」

やって
ぐるのよ〜



「香水は美しいボトルのものが大好きでたくさん集めてます。最近のお気に入りはブルガリのJasmin Noir、ジルスチュアートのジルバイジルスチュアートオードトワレとオードパルファン」

My Favorite!

ragrance 香り



「キャンドルも漂い系アイテムよね」

「ベッドルームにはいい香りのキャンドルを。この演出は男性にも評判がいいし、ビューティースリープ効果も」

◀「ミレナーズのキャンドルたち。甘くてすっごくいい香りなの!!　ロウを指先に取って練り香水代わりに使うことも」

ンチ
ラの香り♡」

R&GALLETっ
う日本では買え
よ。バニラのシ
がどうしようも
きで、日本中で
めたのよ(笑)」

ームクリーム
ボディローシ
じられないく
とりの香り」



I ♡ Vanilla

Body Care
ボディ ケア

「手持ちのボディクリームに混ぜて使うのよ」

「手持ちのボディクリームに数滴混ぜるだけで、むくみが取れるクリームにチェンジしてくれるスグレモノなのよ♥」



▶「ずっと愛用しているクラランス アディション マンスール コンセントレイト。混ぜるだけっていう発想がスゴイよね〜」



「かかとケアも常識よ！」

「彼の部屋にお呼ばれされて、靴を脱いだ時にかかとがガサガサなんて、私だったら考えただけでもぞっとしちゃうわ!!」

「かかと用の角質ケアグッズは韓国でGET! こんな脇役的なアイテムだって、いちいち可愛くないとアガらない」

「コロコロは場所別に使い分ける！」

いつでもどこでもコロコロしまくってるわ〜☆

「コロコロにはずいぶんお世話になっています。今では部位別に使い分けるほどになったのよ(笑)！」



「コロコロは20個以上持っていて、ドラッグストアや地方へ行った時に買ったものばかり。顔も体もコロコロさえあればかなり行き届いたケアができると思います。ほんとに効くわよ〜〜！」



「2は顔のお肉を取る用。肉が挟まれる〜」「1はリンパの流れに沿って使うのよ」



「二の腕は5を使う！気持ちいいですよ〜」「4はデコルテのリンパを流す用なの」「3はあご下専用。ここをケアして小顔に」

Fashion
ファッショ

「ハイブランドアイテ女度を引き上げる

「30代の頃はローンを組んでた(笑)。私も50代に近づいろ極上のブランドも着こなせったかなって。気持ちが引き



ジョルジオ アルマーニ

「プラットフォームシューズもはやりましたけど、ピンヒールの美しさにはかなわないわ！ 足もキレイに見えるし」



フェンディ

My Favorite!

「ストーンの輝きがキレイなミニバッグはファンの方からいただいたもの。素敵なレストランへ行く時に便利♥」

Hair Care
ヘアケア

「私の傷んだ髪を救ったのはコレよ！」

「髪のツヤって大事ですよね。毎日のヘアケアはもちろん、私の場合はベル・ジュバンスでのヘッドスパも欠かせません」



▶「何度もブリーチしてボロボロになった私の髪を救ってくれた馬油シャンプー。コラーゲン配合のいち髪も大好き」

Base Make
ベースメイ





筆もズラリ〜!

「ブラシはきちんとケアして収納。M・A・Cや白鳳堂が多いです」

「BBバームは下地いらずで便利よ」

「普通のBBクリームに比べて練りが強いバームタイプは、専用の筆でささっとつけるの。下地もコンシーラーも不要よ！」

「ずいぶん前から愛用していますけど エチュードハウスのBBバームはやっぱりイイ!! 肌が敏感な方もOKだしね」



「薄づきキレRMK、好き

「non·no世代にはRスメイクがおすすめでナチュラルな仕上幸せ感のある肌質に見

「RMKのメイクアップベースクファンデーション。ステちょっとしたお気に入りな

Bath Care
温コスメ

My Favorite!





「とろとろのお湯になるのよ〜」

「お風呂に入る時は、その日の気分によって入浴剤を使い分ける主義。そうするとバスタイムももっと楽しくなるよね」

▲「今気に入っているのがとろけるムースバス。とろとろで柔らかいお湯になるの。フレンチバニラの香りが最高！」

「炭酸効果でじんわりあったか」

「炭酸系のスキンケアアイテムは最近話題ですよね。細胞が活性化されてじんわりあったかくなってきて気持ちいいわよ！」

▲「ソーダサロン スーパーブライトニング マッサージパックは、肌につけるとぽかぽかしてくるの〜〜」



「どばーっと汗が出る入浴剤」

「女って冷えに弱いじゃない？お風呂でゆっくり温まって、デトックスしなくちゃ。汗をかくと気持ちもリセットできるし美肌にもつながりますよ♥」

◀「デトックスバスクリスタルは、もったいない気もするけど、1回でこれ1本使い切るの。ものすごい汗がかけるスグレモノ♥」

Skin Care
スキンケ

「今お気に入りはミラコスのスキンケア」

「ヒアルロン酸やコラーゲン、プロテイン、18種のアミノ酸など栄養成分がたっぷり入ったスキンケア。ぷりぷり肌になる!!」





「私は特に美容液が好き♥ 肌にぐんぐん浸透していく感覚、ぜひ皆さんにも味わっていただきたいわ♥」

使い続けるとどんどんお肌が元気になってくる

Mental Care
メンタル ケア



「キラキラアイテムが私の心をアゲてくれるの!!」

「いつどんな時も、キラキラアイテムたちって気持ちを高めてくれるのよね〜。見てるだけでも、幸せになれるしね♥」

キラッキラのブラシたち♥可愛いよね〜♥♥

「B NEVER TOO BUSY TO BE BEAUTIFULのメイクブラシ。少しオリエンタルな輝きがステキ☆ まるで芸術品ね！」



デコミラー



デコ小物

▲「デコミラーはどちらもファンからいただいたもの。フリスクケースや小物入れもキラッキラで姫よ〜」

「なりたい自分をイメージできる本たち」

「イメージを膨らませたい時はお気に入りの本を眺めたり。ブライス、エスティ ローダー、マリア・カラスの写真集よ」





「DVDで人生を学ぶ！」

「『ドリームガールズ』と『私の名前はキム サムスン』の主人公は生き方が素晴らしい!! 見ると"人生っていろいろあるわよね〜"って思うし、元気が出るわ」

IKKOさん級の愛され女子になれる！

姫検定START!

✿各項目に回答し、YES、NOの横にある点数を足していってね！

Body Care ボディケア



01 リピート買いしているいい香りのボディローションがある

YES 3点 NO 0点

ボディローションは、お肌すべすべ効果はもちろん、いい香りで気分を上げてくれるから、女子力UPには欠かせないアイテムだよね♡

▶（右）ネーミングまで可愛い新商品。ラブ エトセトラ ボディローション 200mℓ ¥1680／ザ・ボディショップ　（左）カモミールの香りにいやされる。ジョンソン® ボディケア ドリーミースキン ローション 200g（オープン価格）／ジョンソン・エンド・ジョンソン



02 イプサの限定ボディキットもちろんGETした！

YES 5点 NO 0点

うっとりの使い心地がおしゃれな女子の間で大人気のイプサの限定アイテム。セレクトショップ「WR」がプロデュースしたアフターバスキャミもセットに！

▶ボディセラム N 200mℓとボディスクラブ N 200g、さらにピンクの可愛らしいアフターバスキャミがセットでこのプライス♡ つるぴかBODY＋ラブキャミでまさに姫！ クリスマス ボディキット 2009 ¥5250（限定発売中）／イプサ



こんなキャミもセットに！

ふんわり揺れるシルエットがまさに姫！なキャミ。優しいコーラルピンクでお風呂上がりの私を思いっきり可愛く演出しちゃいましょ。

03 スリミングコスメを使ったことがある

YES 4点 NO 0点



塗って軽くマッサージすることでセルライト予防やむくみ防止になるスリミングコスメ。もはや持ってるのがレディの証なんです！

▶脂肪分解酵素配合。スーパーモデル並みのカーヴィーボディも夢じゃない!? スキャンダル カーヴィーコルセット 180g ¥2415／石澤研究所

04 エステに行ったことがある!!

YES 5点 NO 0点

憧れのエステサロン。今話題なのはエッセンシャルオイルを温めて施術するキャンドルトリートメント（¥15000～）。



アンデュー スキンケアクリニック＆スパ http://www.12clinic.com/



5 ワキやひざなどの黒ずみを意識的にケアしている

5点 NO 0点

ひざ、目立たぬも油断は厳禁！ずみを見られて…なんてことのうに、専用アイケアしましょ♥

のくすみや黒ずみをヒザドール ひざビージェル 90g ¥1029 みはもちろん毛穴開汗もケア。ワキララ・アップエッセンス 903／バイソン

6 ボディバター、もちろん持っています！

YES 2点 NO 0点

年も前からボディローシ並んで人気のボディバタこっくりしたテクスチャ気の秘密。乾燥しやすいに手放せないアイテム。

頃なサイズ。サラ ボディバター（サラの香り）90g ¥ネボウ化粧品　（左）お肌に優しい。STYX オーガニッボディバター 200mℓ ¥2730／マーナーコスメチックス





07 乾燥してかゆみを伴うお肌を沈める方法を知っている

YES 4点 NO 0点

カサカサ乾燥で粉吹きしたお肌がかゆくなっちゃった時は、しっとり"姫スキン"になれる専用クリームが味方！

お肌のバリア機能をUPさせてかゆみを抑えてくれる。顔にも体にも使える頼れるアイテム！ ビオデルマ アトデルム PPクリームD 200g ¥3675／ジャンパール



08 オーガニックコスメに今とても興味がある！

YES 4点 NO 0点

国内外問わず、ハイエンドな人々のビューティーマストアイテムは、無添加、無香料、防腐剤を使用していないなど、肌にも環境にも優しいオーガニックコスメ！

◀110年以上前にドイツで生まれたオーガニックコスメの先駆け的存在。（右）ボディローション 200mℓ・（左）マッサージオイル 100mℓ ともにラベンダーの香り（各）¥2520／クナイプジャパン



「ゆったりボディケアタイムは心もリセットしてくれる♡」

キャミソール¥2940・ショートパンツ¥2100／シークレットキャンディ

Skin Care スキンケア



パーカ¥4300・中に着たキャミ¥1400・ボーダー×ドットキャミ¥3200／ピーチ・ジョン



▶美容成分が角層深くまで浸透。お肌のバリア機能も高めてくれる。資生堂 キオラ ナイトクリーム DH-EA 20g ¥10500／資生堂

12 夜寝ている間も美容TIMEと思っている

YES 5点 NO 0点

夜寝ている間のお肌をじっくりいたわることが、実は美肌への近道。夜用のクリームを使えば、翌朝ぷりぷりのお肌を実感！

09 ポイントメイクは専用アイテムでクレンジングするのが当たり前だと思う！

YES 3点 NO 0点

ウォータープルーフのアイラインやマスカラは、専用アイテムできっちり落とさないと、色素沈着やくすみの原因に。コレ常識！



▶落としにくいマスカラやアイラインもするりと簡単オフ。メイベリン エクスプレス ケア 90mℓ ¥998／メイベリン ニューヨーク

13 肌の状態によってスキンケアを使い分けるのは当たり前

YES 5点 NO 0点

お肌の状態は日々変わっていくもの。お気に入りだからといって1年中同じスキンケアを使うのはNG。肌の状態に合うものを選んで。



季節の変わり目にも使ってみて。ビオデルマ サンシビオ ダーマローション 200mℓ ¥2625・リッチクリーム 40mℓ ¥3675／ジャンパール

潤いがずっと持続。RoC エニドリアル クリア ローション E 200mℓ ¥3150・クリーム E 40mℓ ¥4200／ジョンソン・エンド・ジョンソン

粉吹きやカサつきにも。dプログラム モイストケア ローション 125mℓ ¥3675・エマルジョン 100mℓ ¥3990(ともに医薬部外品)／資生堂

10 "ブースター"の役割を知っている

YES 5点

今やベーシ…なりつつあ…ー。化粧水前…しておくと、…浸透率がぐ…IKKOさんも…



◀(右)天然…潤い効果バ…エビアン フ…ルスプレー…60／ジャン…(左)細かな…HC マイク…ウォーター…60／DHC

16 IKKOさんもPush! 話題の炭酸コスメをもう試した!

YES 5点 NO 0点

炭酸美容は今話題！シュワシュワっとした炭酸は肌に適度な刺激を与えるため、血行がUP。角質層に水分を巡らせ、ツヤ肌になれる。



▶どちらも使いやすい泡タイプ。ソーダサロン スーパーブライトニング ローション 120g・ミルク 90g (各)¥2100／pdc

◀温冷両用のスチームパック。アストレア ヴィルゴ ナチュラルスチームマスク ¥1050／シャンティ

14 10年後を視野に入れて、すでにアイケアを始めている

YES 4点 NO 0点

目の回りの皮膚は薄いから、加齢のサインが出てきがち。今から本気でアイケアを始めておけば、10年後も若さをキープできる！



▶目の回りを優しくマッサージするようにつけるのが◎。イプサ アイゾーンリペアランス 20mℓ ¥4725／イプサ

11 アナ スイの限定キットを一度は買ったことがある

YES 4点

毎年発売される「アナ スイ」のトラベルサイズスキンケアキット。機能性の優秀さはもちろん、見た目の可愛さで乙女心を鷲づかみ！



▼ア…ョン…った…ッラ…アフ…チュ…トラ…I…ス・…ック

[塗るパック]



17 はるパック、塗るパックを使い分けている

YES 2点 NO 0点

スペシャルケアとして定着しているパック。みずみずしい素肌になれるシートタイプ、潤い実感の塗るタイプ。お肌のニーズに合わせて、使い分けよう。

◀ファンケル スキン リニューアルパック 25g ¥1360／ファンケル

[はるパック]



◀(右)ヒアルロン酸がたっぷり配合。プチプラで人気。ちふれ 美容液 シート マスク(4枚入り)¥798／ちふれ化粧品 (左)透明感のある肌へと導く。日焼け後にもgood。雪肌精 エッセンス マスク 24mℓ×6枚入り(医薬部外品)¥6300／コーセー

15 もちろん美顔器持ってます!!

YES 5点 NO 0点



だいぶ身近になってきた美顔器はたしかに効果を実感できるスゴ腕アイテム。お手頃プライスのものも続々登場。

◀(右)大・大人気！ イオンスチーマー「ナノケア」EH-SA91(オープン価格)／パナソニック (左)頑固な毛穴の汚れもオフ。ドクターシーラボ イオニカルEX ¥17850／ドクターシーラボ

Unwanted Hair Care ムダ毛ケア



20 ロングヒット中！ケナッシーの便利さを知っている

YES 2点 NO 0点

▲ケナッシー(上)油断しがちな指毛をオフ。ゆび毛除毛パフ(4個入り)¥409 (下)ひざ下のムダ毛ケアに便利なロング。除毛ロングシート¥714／パイソン

肌の上をなでるだけでうぶ毛やムダ毛がオフできるケナッシーの脱毛アイテム。本当に楽ちんだしお手軽で、もうずっとヒット中！



19 永久脱毛をしている、または脱毛器を持っている

YES 5点 NO 0点

ムダ毛ボーボーは姫度0%。毛穴も目立たなくなって、一石二鳥の永久脱毛だけど、最近はセルフ脱毛器が大人気！

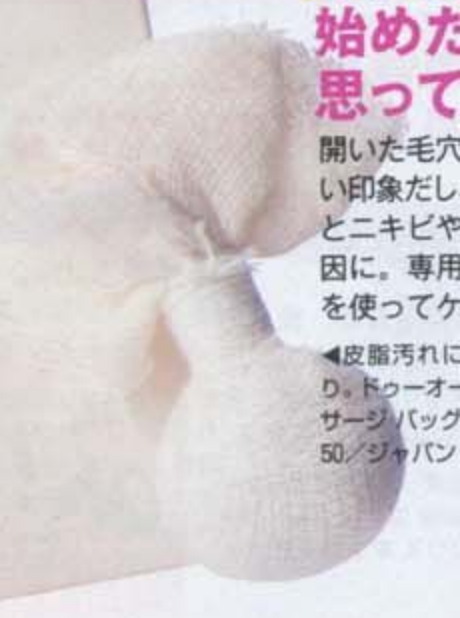
◀手軽におうち脱毛できる！と美容界に話題。トリアパーソナルレーザー脱毛器¥69500／トリア・ビューティ・ジャパン



18 毛穴ケ…始めた…思って…

YES 3点 NO 0点

開いた毛穴…い印象だし…とニキビや…因に。専用…を使ってケ…



◀皮脂汚れに…り。ドゥーオー…サージ バッグ…50／ジャパン



Hair Care ヘアケア

22 お出かけ時にはヘアコロンが欠かせない

YES 3点 NO 0点

香水より、お風呂上がりみたいなふんわり漂う香りが好きな男子が多いらしい！　デート前にはヘアコロンを一吹き、ほのかで優しい香りを身にまとって♪

◀(右)イヤな匂いもカット。マシェリ ヘアコロン NB 100g ¥945／資生堂 (左)ローズの香り。ハッピーバスデイ プレシャスローズ ヘアコロン N 30g ¥525／コーセーコスメニエンス

21 毎日アウトバストリートメントを使っている

YES 2点 NO 0点

髪は女の命！　乾燥する冬もボサボサ、ギシギシは絶対NG。アウトバストリートメントで毛先まで集中ケアして、指通りなめらかな潤いヘアを手に入れて！



▶翌朝はパックしたようなツヤ髪に。ダヴ 浸透ドライダメージケア 寝ている間にトリートメント　100mℓ(オープン価格)／ユニリーバ

悩みを解決するケアアイテムに出会っている！

2点 NO 0点

…と同じようにいたわる…の証。髪質やお悩みに…セレクトするのが正解！…こだわりを持とう。

カラーダメージが気になる！



パーマによるダメージにも。モッズ・ヘア ヒートサロンエステ シャンプー 200mℓ・コンディショナー 200mℓ(ともにオープン価格)／ユニリーバ

ハリ・コシがない！



頭皮をケアする効果も。エレンス2001 プラス スキャルプシャンプー 320mℓ ¥1575・インテンシブスキャルプヘアパック　240g ¥1890／マーナーコスメチックス

香りでいやされたい！



ティーローズの香り。アナ スイ ヘアー シャンプー 250mℓ・ヘアー コンディショナー 250mℓ (各)¥1680／アナ スイ コスメティックス

…イヤーは…ろん…ナスイオン派！

3点 NO 0点

…人1台状態のマイナスイ…ライヤーはびっくりするく…った髪になれる！　ブロー…も短縮できるスグレモノ。



◀傷みが気になる人、ぜひ使ってみて！　ヘアードライヤー「ナノケア」EH-NA91(オープン価格)／パナソニック

トリートメントとコンディショナーの違いを知っている

4点 NO 0点

…ショナーは表…ト、トリート…髪内部に栄養…ンプー→トリ…ト→コンディ…の順で使おう。

…ハリのある髪質に。…ス カスタマイズト…ット 柔らかい髪用…ープン価格)／花王





「デイリーケアでサラツヤ髪がキマる♪」

Tシャツワンピ¥1995／シークレットキャンディ



「巻き髪でゴージャス☆」



26 5分で巻き髪ができる!!

YES 4点 NO 0点

ちょっと巻くだけで可愛さ倍増の巻き髪は、とにかく練習して慣れることが大切。最初に丁寧にブローしておくと仕上がりもキレイ。

コレを使って！

手軽に巻けて、髪にダメージが出にくい。マイナスイオンスチームアイロン 32mm IPM820(P)(オープン価格)／テスコム



1 毛束の中間からコテではさみ、巻き込みつつ毛先まですべらせる。

2 くるくるっと根元まで巻き込む。熱が通ったら、コテを外して。

3 コテを外したら毛束のカールを手のひらの上で冷ますともちがUP。

27 編み込みヘアを自分でできる！

YES 4点 NO 0点

空前のブーム・編み込みスタイルは海外セレブが人気の火つけ役。難しい場合は右のように、サイドに作った三つ編みをカチューシャ風にしてみて。



「編み込みってロマンティック」

Bath Care お風呂ケア

角質ケアを週1回はやっている

3点 NO 0点

…まった角質は、放って…すみやザラつきの原因…ラブでケアすると、赤…たいなぷる肌になれる。

…合。たまった角質を柔らかく… Baby ボディ スムーザー…00／ハウス オブ ローゼ



28 こだわりのボディウォッシュを愛用中♡

YES 3点 NO 0点

心も体もリラックスできるバスタイムは魔法の時間。香りや肌タイプ別にセレクトしたボディウォッシュでつるピカ☆に。

▶胸や背中のニキビにも。エテュセ 薬用アクネ アロマボディーウォッシュ 300mℓ(医薬部外品)¥1575／エテュセ




「つるつるハンドを目指します☆」

Hand Care ハンドケア



32 バッグの中にはいつもロクシタンのハンドクリームが入ってる

YES 4点 NO 0点

大人気の「ロクシタン」のハンドケア。中でもシアバターの支持率高し！ 男の子の愛用者も多いから彼とシェアして使おう♥

◀のびのよいテクスチャーも大評判。ロクシタン シア ハンドクリーム 30mℓ ¥1050／ロクシタン ジャポン

31 パラフィンパックに興味あり！

YES 4点 NO 0点

姫の手がガサガサなんて、ありえない！ 自宅でできる簡単パラフィンパックで指先までしっとり。手タレ超えも夢じゃない♪



◀ロウのような美容成分にお湯をそそいで使用。肌にハリが出るよ。デュカート パラフィンパック ¥714／シャンティ

30 レディ力を上げるの魔力を知ってい

ロックが気分の今年はネイルが大流行。鮮や美爪効果もバッチリ。ョートで"オバ見え"を



Leg Care レッグケア

35 レディとして足のニオイにはいつも敏感

汗はもちろん、足の角質もニオイの原因。ブーツを脱いだらクサイなんてあり得ない〜!! 日々のケアでクリアな足を保つべし。

YES 4点 NO 0点



◀足をすっきり清潔に保つ。さわやかな香りも心地よい。ペパーミント スムージング パミス スクラブ 100mℓ ¥1365／ザ・ボディショップ

34 足用の美容グッズで美脚を目指している！

YES 4点 NO 0点



セルライト・むくみ・かかとの角質etc.足の悩みは尽きないもの。専用アイテムで地道にケアすることが重要。美脚の道も一歩から！

◀豚毛のブラシ面と木製の凹凸面がマルチに使える便利商品。フットエステ ボディ&スキンブラシ ¥1890／シャンティ



33 足は専用のクリームでケアしている

通常のボディクリームでももちろんOKだけど、美を極めるなら足は足用のクリームを。かかとやひざは念入りに塗り込んで。

YES 2点 NO 0点

◀塗った後、靴下をはくとさらに効果◎。バーツビーズ ココナッツ フットクリーム ¥2280／ビーズ・インターナショナル


「目指せ☆美脚!!」

ベロアパーカ¥4990・ベロアショー 3990／ベースステーション 原宿(ベ ロール) キャンディータンク(ロコ 3点セットで)¥3800／ピーチ・ジ

Lip Care リップケア



37 くちびるもパックしている



YES 2点 NO 0点

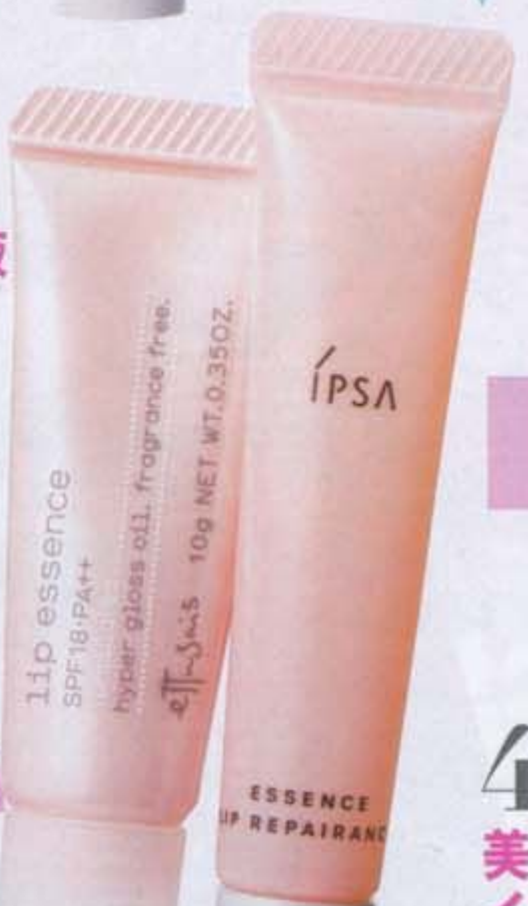
皮膚の薄いくちびるはシワも目立つし、ケアしないとどんどん貧相になっちゃう。リップ専用のラップシートパックを使うと、ピンと張ったぷるぷるの唇に生まれ変わるよ！

▲リップクリームを塗ったあとラップシートをのせるだけ。上から温タオルを当てるとさらに効果的。アストレア ヴィルゴ リップラップシート(30枚入り)¥315／シャンティ

36 デイリーに美容液タイプのリップクリームを使っている

ヒビ割れしてなければOK♪なんて考えは今すぐ捨てて！ 姫ならぷっくり、潤いリップにならなくちゃ。美容液タイプなら、とびきりつやめき！

YES 3点 NO 0点



唇の血色がUP。(右)エッセンス リップリペアランス ¥2625／イプサ (左)リップエッセンス a ¥1260／エテュセ

Others その他



40 美を保つためにはインナーケアも大切

YES 3点 NO 0点

姫レベルの美を保つには、食生活を気にすることも大切☆ 足りない栄養はドリンクで補って。

▲HTCコラーゲン、コエンザイムQ10配合。マスカット風味。HTC®コラーゲン ゼリー ¥240／ファンケル

38 デート前は口臭も気にする！

YES 4点 NO 0点

彼との接近戦対応として口臭をケアするのも姫の条件。サプリでローズの吐息になろう♥

飲み続けることでローズの香りの息に！ ドクターシーラボ ローズチャージ 45粒 ¥3150／ドクターシーラボ



39 デンタルフ使っている

ただ歯磨きするんじゃなく、デスで歯と歯の間まで確実にケア高いモデルたちはみ〜んな使っ

YES 5

▲リーチ® ウルトラクリーンフロス やわらかスライド 27m(オープン価格)／ジョンソン・エンド・ジョンソン



41 ビューティースリープにこだわっている

YES 4点 NO 0点

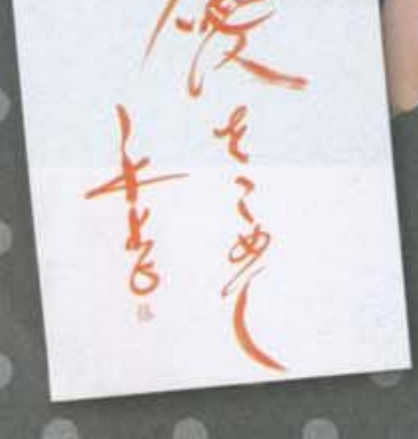
ゆったりリラックスした睡眠も、美を保つために大切なこと。めぐりズムはIKKOさんも愛用中。



◀蒸気でじんわり。寝る前に使うと、癒される♥ めぐりズム 蒸気でホットアイマスク ラベンダーの香り(オープン価格)／花王

皆さん♡ 一緒にきらめき女子を目指しましょ♡♡





最後にあなたの姫度をチェック☆

120点〜150点	姫度MAX IKKOさん級
90点〜119点	磨けば光る！ 姫予備軍
60点〜 89点	可もなく、不可もない普通女子
30点〜 59点	もう一歩で平均レベル
0点〜 29点	姫まで10万マイル！

「私、ダメだわ！なんて思っても努力すれば大丈夫!! 私なんてコンプレックスだらけだったけれど、今はこうして自分を受け入れられるようになったのだから」


美しい
日本の結婚式
19page.com
明治記念館では多彩なフェアを毎月開催しております。
詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.meijikinenkan.gr.jp



¥3000 ¥5000

お得すぎ！ ノンノ"おしゃれ夢袋"通販

新年を前にノンノから
スペシャルニュース！
今すぐ使えるおしゃれアイ
を詰め込んだ限定セット
￥3000＆￥5000の
超得プライスで、通販でお届
売り切れる前に
non·no s★mallにアクセ

撮影／高野友也（モデル・PEACE MONKEY）　坂田
ヘア&メイク／中村未幸（ロライマ）
モデル／矢野未希子　スタイリスト／福永いず

この特集の商品が
一部買えるよ！

non·no s★mall

www.nonnosmall.com

気になる中身を先取り公開！

Dip Drops
ディップ ドロップス

¥5000

「Dip Drops」はルームウエアをお届け！マルチボーダーのワンピは外出もOKのおしゃれ感。他にもフェミかわアイテムが充実！



もこもこの肌触りに♥ 他にも使えるアイテムが！

オレンジ or パープルのどちらかが必ず入ってる！



coen
コーエン

¥5000

人気上昇中の「コーエン」からはアウター、ワンピに小物までついた4点セットが到着！ 流行のスウェードブルゾンはココでしか手に入らない別注カラー。

これが必ず入ってる！



甘辛MIXに使えるブルゾンが別注カラーなんてうれしすぎっ！

ボーダートップス・ネックレス／スタイリスト私物



タイツは黒 or パープルをご用意！

▼トラッドMIXに欠かせないアーガイル柄タイツ。細見えの黒、おしゃれ度高めのパープル、どちらが入っているかは、開けてからのお楽しみ。





ニットワンピも入ってる！



ファーゴムは黒 or 白のどちらか！

▲ふわふわファーで冬のアップヘアに華やぎをプラス。
◀トレンドのスタッズできれいめニットワンピにアクセントを。大人っぽいパープル。

titty & Co.
ティティー&コー

¥5000

今どきの流行をギュッと詰め込んだロングカーデ、トレンカに、開けてお楽しみのワンピも入って総額約3万円分のお買い得セット！



着回し力の高いロングカーデは超便利！

Tシャツ・スカート・帽子・ネックレス・靴／スタイリスト私物

このバッグに入ってるよ！





SAC
サック

¥3000

機能派デイリーバッグの「SAC」。写真の限定カラートートに加え、バッグと小物がもう１点ずつ入って、¥3000はお得すぎっ！

ワンピース／スタイリスト私物



non·no select 1
ノンノセレクト１

¥5000

「リッジリン」のチェックワンピが必ずIN。好感度の高いきれいめシルエットで彼ウケ抜群。他にもノンノ厳選のお宝アイテムが！

タイツ・靴／スタイリスト私物



snidel
スナイデル

¥3000

話題の「snidel」も奇跡の参加！みっこ着用のミックスニットワンピを始めノンノが特別キープした売り切れアイテムをセット。



non·no select 2
ノンノセレクト２

¥3000

みっこ着用の小花柄ワンピは「アース ミュージック＆エコロジー」。それ以外にもノンノが厳選した旬アイテムが大充実！

カチューシャ・タイツ／スタイリスト私物

通販購入方法
この特集の限定アイテムが買えるのはここだけ！

non·no s★mall

- パソコン・携帯電話で24時間注文が可能。
- どれも今回だけのスペシャルアイテム＆数量限定なので、お早めに！

通販開始 **12/18(金)正午**

※売り切れ次第、販売を終了することがあります。
※商品不良、誤配送以外の交換はご遠慮ください。



れだ?? 総勢52人が証言!

アワード'09

・フレンドやチャレンジ隊、読者が実際に試して成功したダイエットを発表します!

引き締め効果は運動に勝るものナシ!

エクササイズ部門

撮影/三好宣弘 スタイリスト/真瀬寛子 イラスト/石塚幸子 文/櫻木えみ
撮影協力/バックグラウンズ ファクトリー ※体験記は、すべて個人の感想です。

下腹ぽっこりが解消するで賞
骨盤たたきダイエット

Before



骨盤系が流行っていたので書店で簡単そうなものを探してトライしました。1日5分程度なのに、2か月で悩みの下腹がへこみ、3～4kgダウン!

息を吐きながら骨盤たたき
寝転んで、かかとでお尻をたたくのが基本の動作。他にストレッチと絡めた動きもあり。



齋藤翔子さん(大学生)



『骨盤たたきダイエット』
骨格のバランスが崩れることで起こる体重増加やむくみ。そんなトラブルを簡単なケアで改善! 松岡博子・監修 ¥780/マキノ出版

トイレタイムにできるで賞
1分骨盤ダイエット

大学入学で上京してから体重が増えて危機的な体型に。**1～3**の動作を繰り返すだけの1分骨盤ダイエットをトイレに行くたび試したら－5kgに成功!

Before





1 足を開き手を腰に当て立つ
足を軽く開いて立ち、手を腰に。親指を背中側に当てウエストを絞るように押さえる。

2 ひざを曲げて腰を落とす
胸を張りお尻を少し突き出す。ひざを曲げて腰を落とす。腰はできるだけ深く落として。

3 両ひざを寄せ骨盤を締める
息を吐きながら左右の内ももを閉じひざとひざをつける。ゆっくり立ち上がる。3回行う。



杉田有美さん(大学生)



『1分骨盤ダイエット』
どこでもできる簡単エクササイズ。お腹、お尻、太ももがスッキリ。頭がさえ、O脚が直る効果も。大庭史榔・著 ¥840/三笠書房

下半身がすっきりしたで賞
骨盤ネジ締めダイエット

今年の2月、肉づきがよくなってきたことに焦り、膣を締める骨盤ネジ締めを開始。腹筋も一緒に行ううちに、下半身がスッキリ。体重も4kgダウン!

Before





1 骨盤を立ててひざを曲げる
腹部を細く長く真っすぐ立てる。膣を真下に下ろすような感覚で腰を落とし膝を曲げる。

※**1**、**2**共に、手は膣を締めていることをイメージしやすいように動かします。

2 息を吐きつつ骨盤ネジ締め
口から息を吐きながら、膣と肛門の間の8の字筋をつまみ上げるようなイメージで四秒間かけて膣を締める。この時、下腹部は凹ませ、お尻の左右を引き寄せるようにして。その後ゆっくりと下半身の力を抜いて。



山口萌美さん(大学生)



『骨盤ネジ締めダイエット』
膣を締めて代謝を促し、体を引き締める。バリ島在住25年のYUKA先生オリジナルエクササイズ。YUKA・著 ¥980/マキノ出版

の」がアツイ!

、みんな自分に合う方法を見つけていた!

イズダウンがかなうで賞
盤プッシュ

ノの企画で挑戦。下腹周辺が3cm落サイズの服も着らに。たくさん食べにくくなりました。

Before





えや解消
寝て、横にあのをグプッシ左右5って。



『おなかやせ骨盤PUSHダイエット』
お腹を押して骨盤を締める。美脚スペシャリストの集中プログラム。斉藤美恵子・著 ¥1260/幻冬舎



三ケ田カレンさん(ノンノ・カリスマ読モ隊)



気合いが入って続くで賞
ヒップホップ アブス

Before



一緒にいろんな試していて「こ番楽しくて続くハマりました。という動きで腹心に全身を鍛え、体が引き締ま。ついでに、ダうまくなりましヒップホップDVD 4枚組¥エクサボディ

ノリやすいDVDです!
ショーンのかけ声とヒップホップのリズムにのってると20分もあっという間!

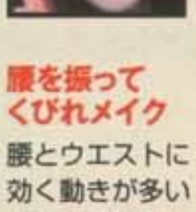


三浦ゆかりさん(ノンノ・カリスマ読モ隊)



くびれ&縦スジならまかせま賞
コアリズム

Before



「以前もやってたけど、最近お腹回りがヤバイと感じて再挑戦! 基本プログラムを1日30分、週に3日ほど行うんですが、すぐくびれるし腕のムダ肉も減ってきてました。見た目に出やすいのがイイ! 休みながらマイペースでやるのが続ける秘訣」¥9900/エクサボディ

腰を振ってくびれメイク
腰とウエストに効く動きが多いところが好き! やればやるほどキレイにくびれてきますよね♪

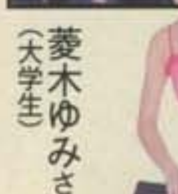


田辺理奈さん(大学生)



部位がしっかり鍛えられるで賞
ザ・トレーシー・メソッド

Before



「結構キツいけど、5日間試しただけで、腕のサイズが0.5cmずつダウン! 腕のたるみも取れました。ある程度運動経験がありストイックに気になる部位を鍛えたい人向きです」『ザ・トレーシー・メソッドDVD BOOK マット・ワークアウト』¥3000/マガジンハウス

ダンサーみたいな体を目指せる
イスを使った運動では、普段使わない脚の細かな筋肉が鍛えられる。筋肉痛になるけど効く!!



菱木ゆみさん(大学生)

News

DVD人気もすごい!

今年は豊作。読者人気が高かったのは?

口コミ Diet リポート

今年本当に効いたダイエット

non-no ダイエット

今年も運動、食事、アイテム系など様々なダイエットが話題になったけど、その中で、本当に効果を感じたもの

クビレといえばコレが元祖で賞
腰回し

冬にお餅を食べては寝る生活を続けていたら7～8kgも増加！ SHINO先生の腰回しを毎日50回ずつやるように。体重が戻り、お腹の肉が明らかに減りました♪



山本佑美さん（ノンノ・フレンド）



1 腰を前後に振り下腹撃退！
足を肩幅に開いて立ち、腰に手を当てる。腰を振り子のように前後に動かす。10往復行う。

2 腰を回して骨盤を調整
大きな円を描くように腰を左右10回ずつ回す。体の回りにある浮き輪をなぞるイメージで。

コレもやってます！



趣味の登山も結構いい運動に。とにかく歩いてカロリーを消費できるし、岩場を鎖で登ったりもするので筋肉もつきます。



『SHINOの美脚&美腰Wダイエット』
美腰メイクのカリスマ、SHINO先生が美脚体操を重点的にレクチャー。料理やメンタル面のアドバイスも。SHINO・著 ¥1155／廣済堂出版

脚のすき間ができたで賞
骨盤スクワット

3つの動作を寝る前に行うだけで脚にすき間が！ さらに白米を玄米に替えたり、ケーキバイキングを控えた結果、冬→夏までの間に12kg減りました♥



川口奈月さん（大学生）

Before





1 がに股でスクワット
足を肩幅に開き、つま先を外側に向けて立ち45秒かけ腰を落とす。15秒で元の位置に戻す。

2 内股でスクワット
足を肩幅より大きく開く。内股で両ひざをつけ45秒で腰を落とす。15秒かけ元の位置に。

3 内股で上体を前に倒す
足を肩幅に開き、つま先を内側に。15秒かけて上体を前に倒しゆっくりと元の位置に戻す。



『コワいほどやせる！ 骨盤スクワット』
1日に3分間、**1～3**の動きを行えば、自分の適正体重までみるみる落ちていく！ 短期間で結果が出ると評判。小倉誠・著 ¥780／マキノ出版

簡単なのにくびれるで賞
骨盤ねじり

テレビで知ったねじり法を毎日お風呂で試してみたところ、2週間でウエストが2cm減り、くびれもできました。体重2kg減も達成！



Before



薄井久美子さん（大学生）

おへそを前に向けながらねじる
両ひじを直角に曲げて体の横に開き、おへそは正面を向けたままの状態をキープしつつ上体を左右交互にねじる。速めのテンポで30回。



News

とにかく「骨

1番人気は骨盤系エクササイズ。様々な方

メリハリボディになれるで賞
骨盤ゴロ寝ダイエット

米国の大学に通っているため食生活の変化で太りぎみに。日本でこの方法を見つけ、毎晩試したら1か月半で－4kg、ウエストも－4cm！

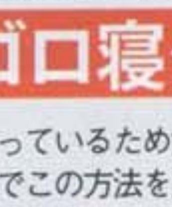


Before



村中恵実さん（大学生）

坐骨の左右のズレを取る
手足を前に出して座り、右手&右足、左手&左足のように、同じ側の手足を出して5歩前進&5歩後退する。



『1日1分 骨盤ゴロ寝ダイエット』
ゴロ寝で骨盤の調整をするだけで、下腹部から速攻サイズダウン。松岡博子・著 ¥1260／世界文化社

次くるのはこれ！



骨格矯正でキレイになれるで賞
巻くだけダイエット

付録の骨格矯正バンドを体に巻きつけて、ゆがみを解消。代謝がよくなるためムリなくヤセる。書店やネットで入荷待ちになるほど人気!!（¥1575・幻冬舎）

ダイエット本&DVD 人気ランキング

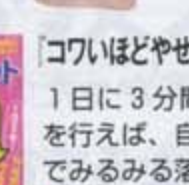
1位 巻くだけダイエット
2位 ザ・トレーシー・メソッド
3位 世界一の美女になるダイエット

楽天ブックス調べ（http://books.rakuten.co.jp/ 2009年1月1日～10月31日）

くびれが5日で復活!?で賞
ズンバ



Before



小出水千紗さん（大学生）



「大学入学後、6kg増えてお腹がたるんでしまって。それが5日間ズンバをしただけで、目で見て分かるくらいお腹回りがスッキリ！ ダンスが好きなので飽きずに続けられるところもポイント」ズンバ日本語版DVDセット ¥14800／ガシー・レンカー・ジャパン㈱

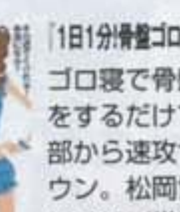
ダンベルでシャカ×2♪
振るとマラカスみたいな音がするので音楽を楽しんでる気分にもなれちゃう。

ラインがキレイにな
ペルヴィス・ダ

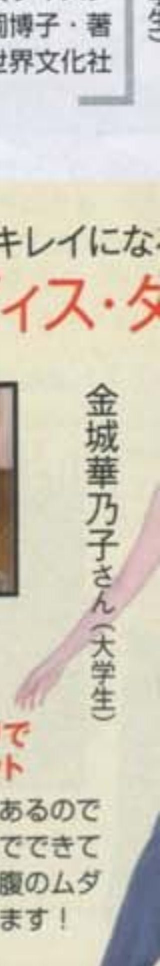


「ダンス仕立てのエクササイズをするだけで骨盤のゆがみも直るペルヴィス・ダンス。毎晩入浴後に30分やってます。最初は少し筋肉痛になったけどすぐ平気に。2週間で－1.5kg」『骨盤調整ラテンでペルヴィス・ダンス』kyo・著 ¥1659／メディアファクトリー

Before



金城華乃子さん（大学生）



ラテンのノリでくびれをゲット
バレエ経験があるのでダンスのノリでできて楽しい☆ 脇腹のムダなお肉に効きます！

日豪のユニーク食事療法が話題に

日本＆オーストラリア発☆　今までのダイエットとは違う斬新な〝食事ルール〟が大ブームに！

習慣にすれば、こっちのもの!

食事部門



美女になるダイエット」
ニバース・ジャパ
イナリストを指導
栄養コンサルタン
本。エリカ・アン
著 ¥1365／幻冬舎

ミス・ユニバース式でほっそりで賞
エリカ・アンギャル式
世界一の美女になるダイエット

書店でエリカさんの本を見かけて気になり、購入。間食をアーモンドにしたり、サーモンを食べたりと食生活を変えてみたら、3週間で2kg減！　特にお腹と太ももが細くなりました♪　今も実行中です！



高野祐未さん（ノンノ・チャレンジ隊）






Before

アボカド＝〝食べる美容液〟

▲推奨されているアボカドとお魚（マグロ）を使った丼物。どちらの油分も美容にいいそう！

めにとる
ました
を一度にた
できないの
むのが鍵。
め始めた
とり！



クルミのおいしさにハマってしまった!

◀最近おやつに食べているクルミ。実は栄養価が高いらしく、かみごたえもあるので、少量でも満腹になる！

アンチエイジングにいいサーモンに♥

▼美容と健康に効果絶大のサーモンを積極的に食べてます。サンドウィッチも迷わずサーモン入りをチョイス！





は専用の
れてます
同じくオス
いるアーモ
な油分が含
そう。ケー
おやつに。

コッテリ料理も我慢しないでOKで賞
伊達友美式
食べ合わせダイエット



「『食べ合わせ』でキレイにやせる!」
生野菜を最初に食べて、酵素をプラスするなど、太りにくい体になれる究極の食べ合わせ法を紹介！　伊達友美・著 ¥1200／宝島社

ノンノで知って以来、やってみたいと思っていた伊達式。「食事の前に野菜ジュース」のように、食べ合わせで脂肪燃焼しやすい体になるという考え方が新鮮！　ストレス知らずなので楽しく続いてます。



野崎萌香さん（ノンノ・フレンド）



小腹がすいたらドライフルーツ

▲伊達式でオススメされているドライフルーツ。マンゴーやキウイなどいろいろ常備して小腹を満たしたい時に。



オイルをとっても問題なし!

▲パスタにオリーブオイルを使うなど、良質な油分はダイエット中でもしっかりとるように。



お肉を食べる時は、ラムをチョイス!

◀脂肪を燃焼するお肉1位は羊と書いてあったので、ラムをよく食べます。2位以降は、牛、豚、鶏の順だそう。



サンドウィッチには温かいスープを追加

▲サンドウィッチやお弁当には温かい飲み物もプラスして、体を温めます。和風のお弁当ならおみそ汁が◎！



朝食にフレッシュなフルーツは必須!

▶生ものを食べると酵素がとれて代謝が上がると知って、フレッシュフルーツも毎日欠かさずに食べています。

「簡単」と人気を集めたのはこの2つ

今年、特にトライしている人が多かったのが白湯＆蒸し料理。キーワードはとにかく〝簡単〟！



お金がかからずヤセるで賞
白湯飲み



夏に向けてヤセようと思い、春からスタート。コップ1杯の水をレンジで1分温めたものを、朝ゆっくり飲むだけ。お通じがよくなり3か月で3kg減りました。食事の量は減らしてないのに不思議！


Before



友達に「沸騰させたお湯を冷ますのが正式」と聞いたけど、レンジで温めるだけの自己流で。でも効果を実感中！



ゆっくり飲むのがポイント。体がポカポカ温まってくるので基礎代謝がよくなるそう。冷え症も改善された気が♪

体重大幅ダウンがかなうで賞
蒸し料理



働き始めてから体重が急増。そこで毎日5〜6個食べていた菓子パンを控えることに。その代わり、夕食には野菜や豚肉を蒸したものを食べるようにしたら、3か月で8kgも減りました！



エミール・アンリのタジン鍋を愛用。使う水が少量ですみ、短時間で完成。栄養も逃げないからダイエット向き。



キャベツ＆ウィンナーが定番。トマトソースだとおいしい。お腹がいっぱいになるので菓子パン断ちもつらくない！


Before



岡澤身依さん（美容部員）

一品ものダイエットも根強い人気でした!

今年流行ったダイエット食材がコチラ。好きな食べ物を選んで試せばOKのお気楽さで、高い支持を得ていました！



和の一品料理でヤセるで賞
なめたけおろし



桜井智子さん（フリーター）

もともと好きだったなめたけおろしがダイエットにいいと知り、積極的に食べてみました。お腹のポッコリが解消&食べすぎても太らない体質に♥



大根をおろす時間は約1分
量は目安だけどなめたけは大さじ1、大根は1分間おろしたくらい。お通じがスムーズに。

実家だから家族も協力
毎食家族の誰かしらがなめたけおろしを用意し、おかずにちょこっとのせてます。和食に合う！



Before



ごはん代わりに食べるで賞
豆腐



田中夏子さん（フリーター）



ノンノのダイエット特集で、豆腐レシピが紹介されているのを見て試してみました。夕食の炭水化物を豆腐に替えたら、1か月もしないうちに−1.5kg！



お気に入りはオクラ×ゆずこしょう♥
ノンノの特集を参考に冷ややっこの上にのせる具を工夫。オクラとなめたけ、ゆずこしょうの組み合わせが好き。

ボリューム満点の肉豆腐丼
コッテリ味の肉豆腐も豆腐多めならヘルシー。ごはんの代わりにキャベツを盛って食べてます♪



Before



斬新&食欲激オチ! で賞
油なめ



小川琴美さん（大学生）

テレビで紹介されていたのを見てチャレンジ。方法は朝、オリーブオイルをスプーンで大さじ1.5杯飲むだけ。間食が激減し、2週間で2kg減りました！



起きたら1.5杯の油をスプーンで飲む
朝の空腹時に油を飲み1時間くらいたったら朝食を食べます。油を飲むと一日満腹で食欲が抑えられる気が。

風味のない油をチョイス!
ゴマ油は気分が悪くなり失敗。風味が強くないさっぱりめのオリーブオイルがおすすめです！



Before



顔がみるみるスッキリで賞
朝キウイ



旦えりかさん（大学生）



ビタミン豊富だし、食べるのがラクだから、朝食やおやつをキウイにしてみたらすぐに体重が3kg減！ よく「顔が小さくなったね」と言われてます♪



忙しい朝は半分切りで食べるのが◎!
ボーッとしがちな朝は、半分に切ったキウイと水が朝食。お腹がスッキリしてリセットされる感じ。

おやつの時は細かく切る!
間食ではスライスしたり乱切りにすると食べやすくて◎。スナック感覚でつまんじゃいます♪



Before



理想体型キープに◎で賞
朝バナナ



小泉真美さん（大学生）



お腹のぽっこりが気になっていた時に祖母にすすめられて始めました。朝食や間食にバナナを食べるだけで、便秘が改善！ 3kgダウンして理想体重に♥



朝食はバナナにお酢のお湯割りをプラス
朝はバナナだけじゃなくてリンゴ酢をお湯で割ったものも一緒に。お通じにいいし体もポカポカ！

バナナ入りのヨーグルトも
毎日バナナをそのまま食べるのも飽きるのでヨーグルトに入れる日も。さらに快腸の毎日です！



Before



満腹食材といえばコレ
キャベツ



高瀬リエさん
（ノンノ・ビューティーモデル）



朝食のパン3個を1個に減らしたり、夕食のごはんお茶碗1杯分を半分にする代わりに、キャベツを¼個食べています。3か月で3kgほどダウンに成功！



千切りの山盛りが一番お腹にたまる
ゆでたり、生をちぎったり……といろいろな食べ方があるけど、生キャベツを千切りにするのが一番お腹いっぱいになる♪

低カロドレッシングで味つけにバリエを
飽きがこないように、ドレッシングにはこだわってます。低カロリーのものを冷蔵庫に数種類は常備してます！



脂肪燃焼には一番効くで賞
しょうが



森山沙月さん
（ノンノ・ビューティーモデル）



冷え症だと脂肪がつきやすくなるのでしょうがを食生活に取り入れて体を温めてます。朝晩のおかずには必ずしょうがをプラス。体が速攻ポカポカに。



使いやすいチューブのお得用を買いだめ
毎日かなりの量を食べるので、大きいサイズを常に何個かストック。ないと不安なくらい(笑)！

一番のオススメはトマトと
今ハマっているのが生トマトにつけて食べること。朝食にオススメ。そぼろに混ぜるのも◎。



小顔&美肌が手に入ったで賞
夜トマト



向井真弓さん（フリーター）



テレビで「夜トマトでヤセられる」と知り7月にスタート。1日1個夕飯にトマトを食べるようにしたら、9月には4kg減！ 肌もキレイになりました。



バイト後の夜食も、トマトにチェンジ!
22時過ぎに帰宅して普通に食べていた夜食をトマトだけにチェンジ。これが体重減に効いたかも！

甘いトマトがオススメ☆
夏に試したので熟してフルーツみたいに甘〜いトマトが多かった。塩を振るだけで十分美味♪



Before



次くるのはこれ!



便秘解消に効果抜群で賞
とろろ昆布ダイエット

とろろ昆布に含まれる成分が血中のコレステロール値の上昇を抑える。腸内でかさを増し、排便を促す効果も。地味な食材ながらも効果は◎!!（¥500・角川SSコミュニケーションズ）



＋納豆のネバネバ丼でデトックス。とろろ昆布は、ふじっ子の「純とろ」など市販で簡単に手に入る。

細かくほぐしてサラダにちょこっとのせるだけの簡単アレンジ。ローカロリー&美容にも効果抜群！



"コストほぼ¥0"モノが人気

悩みのパーツをお金をかけずにスッキリさせる！　簡単テクが続々登場です♪

気になる部分をピンポイントに撃退！
部分やせ部門

…になる足首にテキメンで賞
…呼吸法

…生から教わった呼吸法に3か月間トラ…3分程度の挑戦で、ずっとコンプレック…足首が3cm、ふくらはぎが2cmダウン！

Before



北原花子さん（大学生）

［…る呼吸法］



…で鼻から…う

…当て5秒で吸う。…らむのを意識。

2 10秒間かけて、口からゆっくりと息を吐く

10秒間かけて口から息を吐き出す。肺が縮んでいくのを意識しながら行って。

［呼吸＋ストレッチ］

1 真っすぐに立ち息を吸う

背すじを伸ばして立ち5秒間かけて鼻からゆっくりと息を吸う。

2 息を吐きながら上体を倒す

息を吐きながら、10秒間かけてできるだけ深く上体を倒していく。

3 吸いながら上体を戻しまた息を吐く

5秒で吸いながら少し体を起こした後、10秒で吐きながら、深く上体を倒し、手を床につける。1日5回。

背中&顔のムダ肉撃退で賞
肩甲骨ダイエット



背中はお腹の2倍お肉がつくらしいので日頃から動かすように。ちなみに、顔のマッサージ後に肩甲骨のエクササイズをすると顔がよりスッキリするんですよ♪



渡辺早織さん（ノンノ・フレンド）

［壁つき腕立て］

壁を使った簡単腕立てで背中のムダ肉を解消

両手を壁につき、腕立てを20回行う。肩甲骨が動くのを意識して。猫背解消にも。

［肩回し］

マッサージ後に血流をよくして小顔をゲット

ひじを90度に曲げた状態から肩を外回りに回す。1日30回。顔がすっきり♥

簡単なのに二の腕ほっそりで賞
オグラ式 腕組み体操



岡村いずみさん（ノンノ・チャレンジ隊）

Before



ノンノの企画で3週間チャレンジ。ウエストは－3cm、その他も全部－2～3cmを達成！悩みの二の腕もスッキリしました。後ろ手に腕を組むだけで簡単なので続けやすい！

［二の腕ストレッチ］



1 両手を頭の上で合わせる

真っすぐに立ち、両手を頭の上で合わせる。ひじをピンと伸ばしその状態で30秒キープ。

2 ひじを曲げ腕を後ろに倒す

1の後そのままひじを曲げて、後ろに倒し30秒キープ。1～2の動作を10回繰り返す。

［基本の腕組み］

ゆがみのない燃焼ボディに

腕を後ろで組み、腕の上下を組み替える。違和感のあるほうで組むとゆがみ解消に！



［首回し］

ほっそりした首回りに

基本の腕組みから顔を下に向け、10秒かけて首を一周回す。反対側も同様に行って。

ガッシリした脚もオマカセで賞
めんぼうリーンセラピー

ノンノの企画で挑戦。悩みのふくらはぎが1週間で－2cm！　毎日20分続けて1か月半で－2.4kg。友達に「細くなったね」と驚かれてます♪

Before





1 気になるふくらはぎの裏面にある肉を撃退！

めんぼうを逆手に持ち、足首からふくらはぎに向かって強めにさすり上げる。

2 リンパが詰まりやすいひざ裏も刺激する

片側のひざ裏にめんぼうを挟む。めんぼうを逆手に持って、シーソーのようにひざ裏をさすり上げる。

顔やせテクニックも続々登場！

マッサージ系と筋トレ系の新テクがみるみる小顔になれると話題に！



デカ目になり小顔になったで賞
フェロモンスマイル

Before



ノンノを見た友達に「顔太ったね」と言われ一念発起！　吉丸美枝子先生のエクササイズを試し、顔のラインがスッキリしました♥



3 あごのたるみをケアして二重あごを予防

顔を上げ舌を出し5秒待つ。上を向いたまま舌を戻し5秒静止後、5秒で首を戻す。

2 腫れぼったいまぶたをスッキリさせる

目を軽く閉じる。5秒間かけてさらに力を込めて目を閉じ、5秒間。5秒で戻す。

1 プックリしたほっぺのお肉を撃退する

自然な笑顔を5秒保つ。5秒かけて上唇を突き出し、さらに5秒キープ。5秒で戻す。

顔用シートパックが余るで賞
骨気メソッド

Before



小顔になるテクをいろいろ試した結果、骨気（コルギ）にたどり着きました。毎朝15分、4か月試したらぴったりだった顔用シートパックが余るように！



縄野沙由里さん（フリーター）



3 目の回りのむくみを取って大きな目に

親指の先を眉のすぐ下の眉骨に当てる。目頭～目尻の方向へ、眉骨を刺激する。

2 ほおの老廃物を取り、くすみ除去

手をグーにして、親指以外4本の指でほお骨を奥に押し込むように強めに押す。

1 まずは気になる輪郭から小さくする！

顔回りを手で触り、張り出しているエラの骨に、手首の出っ張った骨を当てる。

News

+自己流テクで効果倍増!

確実な結果を求める人々に支持されていたのは、やっぱり定番系ダイエット！



堤ゆきみさん（ノンノ・フレンド）

全身ヤセにオススメで賞
低炭水化物ダイエット

炭水化物が好きで、一度にごはんを5杯食べたりしてたら、ぽっちゃりめに……。朝、昼は普通に食べて、夜だけ炭水化物を減らしたら、たった1か月で2kg落ちました！



夕食はヨーグルトをごはん代わりに
夕食ではごはんの代わりにヨーグルトor豆腐を食べることに。腹もちがいいから全然苦になりません！





ごはんを半分にする日もアリ
夕食で豆腐がない時はごはんをお茶碗の半分食べてます。その分おかずを多めに。

朝&昼はごはんもきちんと!
日中はたくさん食べても太りにくいと聞いたので、朝と昼はごはんも食べてます！

太ももがほっそりで賞
リンパマッサージ

太ももをなんとかしたくてサロンでリンパマッサージを受けたら、一度で明らかに細く！　同じ方法を家でも毎日試し、10か月で－5㎝を達成。体重も3kg減り、服のサイズが1つ下に！





黒田実里さん（会社員）



マッサージはリンパを意識して
ひざから脚のつけ根へ両手で流すようにマッサージ。つけ根を5回ほど親指でプッシュ。これを10分。

使ったのはコレ!

サロンで購入したジェル。とうがらし成分やカフェインが入っていて引き締め効果が。脚がキュッとします！

便秘解消&お腹が凹むで賞
腸もみ

よく行くマッサージ屋さんでやってもらったのがキッカケ。自分でも毎日やるようにしたらお通じがよくなり、お腹回りが常にスッキリ！　1回2分くらいがオススメです。



佐藤友里さん（フリーター）







おへその横をじっくりと押していくと効果大
おへそと脇腹の間に4本の指を当て、徐々に強くなるように圧をかける。左右1分間ずつ。

誰もが知ってるメソッドは、やっぱり頼れる! 定番もの部門

ヤセやすい体になるで賞
ヨガのポーズ

受験生時代に増えた体重が減らず、暇な時ヨガのポーズを試すことに。さらに炭水化物の摂取量も減らしたら2か月で－5kgに成功！





塩澤綾子さん（大学生）

[腰かけねじりのポーズ]



お腹から下半身の引き締めに絶大な効果が!
胸の前で手を合わせ、上体を倒す。ひじを左ひざの外側に当てキープ。反対側も。

[コブラのポーズ]



ヒップ、背中のムダなお肉撃退にはコレ!
うつぶせになり息を吸いながら上体を起こす。胸を反らしたままキープする。

[英雄のポーズ]



2 二の腕の引き締めや肩凝りの解消にも◎
ゆっくり息を吸いながら両手を頭の上で合わせる。この状態のままキープする。

1 太もも～お尻の引き締めに
右足を踏み出し軽く曲げ体重をかける。左足は外側に向け、手は前後に伸ばす。

体重減少に効果大で賞
18時以降食べないダイエッ



吉田愛さん（大学生）

就活中に太ってしまい、18時までに夕食をすませるダイエットを試しました。夕食は学食や定食屋さんでヘルシーな和食をチョイス。2か月で2kg減り、夏には無事水着OKの体型に♥









夜中のお供はガムと水
◀夜中お腹がすいた時用に、予めお水とガムを準備。おかげで夜食の誘惑に打ち勝てました！

お昼ごはんはガッ
朝はヨーグルトとパ
は高カロリーでも勢
好きなものを食べる

夜は18時までに
18時までに和定食を
バイトを。夜食防止
化物もちゃんと食べ

引き締まった美脚になるで賞
ウォーキング

ショーに出る機会があったので、ウォーキングレッスンを受けたら脚が筋肉痛に！　2週間歩き方を意識したら体重が2kg減りヒップが引き締まりました♥







桑原ゆうさん（作曲家）

1 腰に手を当て、おへそを10㎝上げて歩く
おへそを引き上げるように意識。直線の上を歩くイメージでひざを高く上げ、踏み出す。

2 大きく前足を踏み出し後ろ足をピンと伸ばす
一歩踏み出したら後ろ足を伸ばす。歩幅は大きめ、ヒールのつま先から下りるように。

人気集中!

つけると歩行時はもちろ
事や仕事中の消費カロリ
表示。24時間の運動量の
がグラフで見られる機能
(オープン価格)/タニタ



ゴロ寝しててもヤセるで賞
カロリズム

歩数計と違い、家事をしている時や寝ている間にも消費カロリーが表示されるのが新しい! 日により活動量が違いビックリ。休みの日も動こうって気持ちに。



Before



部活の日以外は消費カロリーが少なかったので、犬の散歩や家事をしたりとこまめに動くようになりました。

門脇悠里さん(大学生)



楽しくダイエットできるのが魅力
グッズ部門

可愛いのに腕スッキリで賞
一緒にエクササイズでござる



Before



手を振る時に、腕がぷるぷる揺れるのが気になり挑戦。いわゆる"振り袖"が2～3週間で3cm減り揺れがなくなりました♥ 背中とお腹も引き締まってきてうれしい!

鈴木悠末さん(大学生)



チューブが内蔵されていて、サルを持って腕を伸ばすと二の腕にかなりきます! 部屋に飾ってもぬいぐるみみたいで違和感がないのも◎。



ストレッチバンドが内蔵されているので、子ザルの手を握って伸ばすだけで、二の腕やバスト、背中のエクササイズに! ¥1890/東洋商事

ストレスに打ち勝てるで賞
耳ツボピアス



ストレスや不眠に効くと噂の耳ツボに挑戦。冷え症が改善し、夜中にスナック菓子を食べたいと思わなくなった! ずっと変わらなかった体重が即1.5kg減。

ノンノライターE

キーのシールを上
、パッと見はピア
も多く通うランジ
店で1回¥3000。
もつ。耳ツボピア
エル ペコ原宿店





顔のコリがほぐれて小顔に! 賞
ビカッサ

Before



長時間パソコンに向かうと、顔がむくむのが悩み。ビカッサプレートでマッサージしたら、むくみが解消されてあごのラインがシャープになってきました♪

原田沙紀さん(大学生)



独特の形が顔に沿うので手より効果的にマッサージできてお気に入り♪ 肌荒れも解消しました!

専用のビカッサ美容液とあわせて、独自のマッサージが楽しめる! アユーラ ビカッサプレート¥2100/アユーラ ラボラトリーズ



仕事中にダイエットできるで賞
クロスウォーカー

仕事中にはいていたら、たった12日間で、ずっと太かった太ももが左右共に2cm減! ウエストも引き締まってきました。姿勢がよくなるのもうれしいですね。

Before



星野明日香さん(サービス業)





遊園地勤務なので毎日かなり歩きます。クロスウォーカーでさらにウォーキングの効果がUPし、勤務時間=ダイエットタイムに(笑)。





太もも前側の筋肉に刺激が加わり、歩幅が広がる。クロスウォーカー シャキッとジャストウエストセミロング丈¥5670/ワコール

自分専用メニューが組めるで賞
Wii Fit Plus

もともとWii Fitで体重管理をしていたので、Plusにもトライ! お気に入りは目的別にヨガやトレーニングを組み合わせてくれる新機能。便利です!

Before



ヒップ用のメニューを試してみたら翌日お尻が筋肉痛に! 効果も分かりやすいので楽しく続けられそうです。

山本智恵さん(大学生)



Wiiボードを
管理をサポ
Wii Fitに、
っぷりのWii
登場。ソフ
000/任天堂
Nintendo



ジョギング中に、ゲームを楽しめるような新トレーニングも。楽しみながら走ることで、しっかり脂肪燃焼!





筋トレの新メニュー、サイドランジ。太ももの内側に効きます! 続けたら脚のラインがスッキリしてきそう。



おやつ感覚でスリムで賞
グローバルダイエット 大豆チップス チーズ味

わりにいいし、お腹にたま
でウエストとヒップが各1
大豆チップス チーズ味5袋
29/グローバルダイエット

Before



浅井麻里さん(大学生)





たくさんかむことで顔が引き締まりそう

かみごたえがあるので満腹感があるし小顔効果も期待できそう。たんぱく質が1袋11.4gも入ってるのもスゴイ!



1杯で驚きの満腹感で賞
マイクロダイエット(ドリンクタイプ)

「1食にこの1杯で十分お腹いっぱいになるのに170kcalしかないなんてスゴイ」ドリンクミックスパック14食入り¥17640/サニーヘルス

Before



町田有惟さん(大学生)





1杯飲むだけで満足するし腹もちもイイ

いつも2人前近く食べている私がドリンク1杯で満たされるはずない……と思っていたら、満腹に。本当にビックリ!



おいしくて続けられるで賞
オルビス プチシェイク

「デザートみたいにおいしいからダイエット感覚ゼロ! 味が10種類もあるからその日の気分で選んでます♪」1箱7食入り¥1470/オルビス

Before



中村仁美さん(大学生)





夕飯が遅くなった日はプチシェイクに!

遅くに帰宅した日の夕食はプチシェイクに。太りやすい深夜の食事を低カロリーに抑えられるので、太りにくく!

サプリ・食品
サプリ系や1食置き換えモノもやはり人気!

News ハイテク&おしゃれグッ

楽しみながらヤセられる&デザイン性も高いグッズに人気集



たるみ脚がキュッで賞

レッグマジックX

春、友達に「太ったね」と言われヤセることを決意。間食断ちをしつつ、テレビショッピングで買ったレッグマジックXで1日1分鍛えた結果、秋には7kg減♥

Before



松本智子さん(大学生)



たった1分やり通すのもキツい! でも確実に細くなります。太ももの肉が引き締まったし、ウエストも1サイズは細くなりました。

1セット60秒間レールの上に乗って足を開いたり閉じたりするだけで理想の下半身に。レッグマジックX¥14700/ショップジャパン

リラックスして代謝アップで

ストレッチポー

Before



大橋寛子さん(大学生)

ボールの上に寝転んでエク
イズすると、ゆがみが取れ
謝のいい体になれるそう。
が改善されるので、お腹と
が一気にスッキリして快感



背中が床に沈んでいくような不思議な感覚がヤミツキに♥ やったことがある人にしか分からないはず!

体に
を選
ント。
の新
トレ
X¥8

コロコロですっきり顔で賞

プラチナ ゲルマロー

Before



顔の大きさが気になり購入。
レビを見ながらコロコロでき
気軽さがお気に入り。最近
ごが細くなって小顔になった
と言われ効果を実感してます

1日たった3分間、気になる部分をコロコロするだけで、表情筋をトレーニングできる! プラチナゲルマローラー¥14800/ヤーマン

首のほうまでコレ1本でケアできるのが◎。お風呂上がりの体が温まっている時に使うと毛穴が引き締まる感覚が。笑いジワも消えます♪





睡眠中に美脚に近づけるで賞

寝ながらメディキュット ロング

Before



周囲で大流行中の寝ながらメディキュット ロングを入手! 試したその日からむくみが解消。使い始めて数日で、ふくらはぎが細くなってきた気がします♪



1日の脚のダルさがスーッと消えていく! キツすぎない設計もうれしいですね。ゴムの跡もつかないので朝脱いですぐ生脚で出かけられます。

寝る時専用の段階圧力設計。ひざ上までケアするロングタイプ。寝ながらメディキュットロング¥2625/ドクター・ショール



ノンノスタッフA

次くるのはこれ!

モデルも絶賛で賞
マルチローラー&ツボ





パーツモデルなどプ
らの支持も高いのが
サボディのビューテ
グッズ。マルチロー
はV字型のローラー
になる部分に当てて
すだけ。二の腕やヒ
など刺激しにくい部
簡単にリーチできる
ツボオシは、吸盤を
タブに貼り、バラの
ら部分に足や背中を
当てるというユニー
グッズ。プチプリ価
魅力的! (各)¥1
/エクサボディ



ごはんのカロリー大幅減で賞

マンナンヒカリ

「こんにゃくの粉が原料のマンナンヒカリをお米にMIXして炊くだけ。カロリーがカットされ、カラダがスッキリ♪」75g¥210/大塚食品

Before





山下亜津沙さん(大学生)



ごはんを炊いて食生活も見直し!

ごはんは太る気がして敬遠してたけど、マンナンヒカリのおかげで炊く習慣が! おかずも作るようになりました。

飲むだけでウエストキュッで賞

和漢箋



「お腹回りの脂肪燃焼に効くと噂の漢方。お通じがよくなりウエストがすっきり。苦くないのもうれしい!」63錠入り¥1418/ロート製薬

Before



佐野奈々恵さん(短大生)



鍋パーティーの前にもコレを飲めば安心!

食べすぎると数日間お腹が張って、苦しかったりするけど、和漢箋を飲んでいれば大丈夫。翌日のデートもOKです。



アラシブンノニ

2嵐

大野智×二宮和也

Vol.27

「プレゼントノアラシ」

賑わう冬の街へ出かけた二人。メンバーに贈りたいプレゼントを選び、クリスマストークを繰り広げてくれたよ！

撮影／若原瑞昌（D-CORD）　ヘア&メイク／内藤歩（traffic）　スタイリスト／渋谷美喜　文／藤本幸授美　撮影協力／ビームス タイム

リーダーサンタ&ニノトナカイXmasショッピング♪

（二宮さん）シャツ¥18900・ダッフルコート¥49350／ハリウッド　ランチ　マーケット　パンツ¥16800／NO ID.原宿本店
（大野さん）パーカ¥17640・ジャケット¥29400・パンツ¥16800／ハリウッド　ランチ　マーケット　その他／スタイリスト私物

「クリスマス直前だからプレゼント交換を！」という相葉くんからの指令を受け、大野くん×二宮くんが雑貨店へ。「この機会にメンバーへのプレゼントも探しちゃおう♪」と、松本くん&櫻井くんへの品物を選んだところまではよかったのだけれど……（笑）!?　イタズラ心全開、ノリ炸裂の爆笑&暴走劇場を楽しんで！

オレたち自身が欲しいもの？　当然お互いの存在だよ（笑）！

大野　今日は、お互いだけじゃなく全員へのプレゼントも選べてよかったよね。

二宮　前に（『ショッピングノアラシ』で）相葉ちゃんと翔ちゃんに服を選んでもらったから、そのお返しも兼ねて、ね。リーダー、あの服、ちゃんと着てます？

大野　あ、まだ。そろそろ出番かな。

二宮　早く着なさいよ～。オレはかなり活躍させてるよ！　今回は、まず潤くんにゴルフグッズをセレクト。最近、ゴルフを始めたらしいからピッタリだなって。

大野　翔くんには地球儀のオブジェ。なんとなく似合いそうってピンときた。

二宮　そして相葉ちゃんには……鍵！

大野　（まじめな顔で）やっぱり相葉ちゃんには、いろんな扉を開けてほしいから。

二宮　（話を合わせて）心の扉とかね！

大野　ニノには、お店で目立ってたアレ（ベビーキャリア！）ね（笑）。「初心を忘れるなよ」という思いを込めて（？）。

二宮　（大まじめに）調子に乗りがちだった心を悔い改めるよ！　大切なことに気づかせてくれたリーダーには、（なんとお店の備品の！）セロハンテープを。物を作っては壊し、壊しては作り――そんな生活に役立てていただきたくて（？）。

大野　で、自分たちの欲しいものは……。

二宮　（アツく肩を組んで）もちろん〝お互いの存在〟でしょう♡　――プレゼントといえば、普段からタイミングが合えばメンバー同士でも贈り合ってるよね。

大野　衣装として着て気に入ってたものを買ってあげたりね。そういえば、ほら、ニノはいいものもらってたじゃない!?

二宮　なんだっけ～？　（しばしとぼけて）あ、金色のトランプもらったね、智に。もったいなくて使えないでいるけど。

大野　オレの心に残ってるクリスマスプ



松本くんのために選んだのは、グリーンフォークというゴルフグッズ。「ラウンドのおともに！」(大&二)


到着早々プレゼント選び開始！「マツジュンには何がいいかな～？」(大)




ディスプレイを眺めて悩み中。「翔ちゃんっぽいのはどれだろ？」(二)



櫻井くんには、知的な雰囲気の地球儀のオブジェを。「すごく似合いそう」(大)「いいセレクトだね！」(二)


オブジェを手に大はしゃぎ。「トナカイに乗っちゃえ～！」(大)「お、重い……」(二)




お返しに燃える二宮くん。「すごいの見つけてやるからな！」(二)



お店の中央にあったベビーキャリアを手に取り、即決！「ニノにはコレ！」(大)「いや～、うれしいな～(笑)」(二)






ショーケースに
人。「お、相葉ち
のものがありそう



レジ横にあったテープを献上!? 「最高のチョイスでしょ！」(二)「大事にします(笑)！」(大)




本気で物色モードの大野くん。「何かいいものあった～？」(二)


自分たちが欲しいものは？「(お互いを指して)もちろんコイツでしょう！」(大&二)



小物を吟味し、相葉くんへ
のオブジェに決定。「これで
開けてくれよ(笑)！」(大&

て見たら母ちゃんが靴下を縫ってたの。『あれ、サンタさんって!?』って……。

二宮 お母さん、サンタさんと友達で、手伝ってあげてたんだって(爆笑)！

大野 あと、中学の頃のクリスマス会でプレゼント交換したのもいい思い出。こたつの中でシャッフルして一斉に取って。初恋の子も来てたからドキドキしたなぁ。

二宮 うわ～甘酸っぱい！ オレはその頃、おばあちゃん家でまったりしてたよ(笑)。大人になった今の、理想のクリスマスの過ごし方は……やっぱり"ゲーム三昧"でしょうな♪ リーダーは？

大野 特別感を味わいたいから、ホテルの高層階でシャンパン飲んで。チキンとケーキも食べて。夜景も眺めちゃおう！

二宮 いや～、すごい！ そんなプランを一人で満喫しちゃうとはね(ニヤリ)！

大野 えっ、一人!? ニノは来ないの!? ……ま、それもアリかもね(ニッコリ)。

Information



「ひみつの嵐ちゃん！」

毎週木曜22時～TBS系にて放送中。櫻井さん主演ドラマ「特上カバチ!!」(TBS系・日曜21時～)が1月17日スタート。1月9日放送の『最後の約束』(フジテレビ系)では5人が10年ぶりに共演！

Next 二宮和也×櫻井翔

次のテーマを リーダー が決める！

「年が明けて気持ちも新たになったところで、運勢を占うなんてどう？ ちなみにオレは、生年月日からズバリ状況を言い当てられて驚いたことがあるよ」

次回のテーマは…

「ウラナイノアラシ」



カワイイ&モテたいだけじゃ、結局女の子にかなわない

11月にタイで行われたニューハーフ世界大会で、見事グランプリに輝いたはるな愛さん。「うれしくて涙が止まらなかった」という受賞の陰には、大阪から上京して14年、語りきれない努力のエピソードがあったそうで。

「私の場合、物心ついた時から『女の子になりたい！』っていう憧れがあって（フォト1）、10代の頃はもう大阪のニューハーフ・パブで働いてたんです。当時は稼ぎもあったし、経済的にも安定していたんだけど、『もっと大きなステージでお仕事がしたい！』っていう気持ちはずっと胸の奥にあって（フォト2）。24歳の時に、すべてを投げ出して大阪から上京したんです」

ただ、東京ですぐに成功できるほど芸能界の道は甘くなかったよう。

「あの頃は本当に貧乏だったのよねぇ～。まだニューハーフ・タレントへの風当たりも強くて、『お前みたいなのは、〝お水〟の雰囲気がするから使えない』って、TVの偉い人によく言われました（苦笑）。だから、バラエティー番組のアシスタント役とか、レースクイーンの仕事をしたりして、なんとかお金を稼いでいたんです（フォト3）」

そんなギリギリの生活を続けるはるなさんに、ある転機が訪れ……。

「その頃、タレントのお仕事とは別にんなに可愛く、ぶりっ子して接客しても、それを求めるなら男は結局キャバクラに行くわけじゃないですか。じゃあ『私にしかできない楽しませ方って、他にあるんじゃない？』って。女性の姿でも私はやっぱり男なんだし、それを〝武器〟に周りを喜ばせる方法をよ～く考えたんです。そういう中で、オヤジっぽいボケで笑わせたり、エア芸が生まれたり……それまでは可愛く自分を見せることしか頭になかったけど、思い切って3枚目の路線に開き直れたのが、ブレイクにつながったのかな」

そして、磨きをかけたエア芸を、バラエティー番組『あらびき団』で初披露。

「ちょうどその収録の直後かな、初めてミス・インターナショナル・クイーンコンテストに出場することになって（フォト4）。そのチャンスにかけて必死に頑張ったのに、残念ながら結果は4位……。私、すっごくオチちゃって～。でも、泣きながらマネージャーに電話したら、『愛ちゃん、早く日本に帰ってきて！　仕事のオファーがたくさん来てるから』って言われたんですよ！」

美女だらけの世界大会だけど、心の中はもう〝侍〟って感じ！

お得意のエア芸と、ユニークなキャラで人気に火がつき、その後の活躍ぶりはご存じの通り。そして今年、2度目となるコンテストにチャレンジ！

（苦笑）。で、気づいたワケ。お店でどだってやったわぁ。大好きなラーメンも我慢して……あ、一度だけ、どうしても食べたくなった時には、スープだけおいしくいただきましたけど（笑）」

過酷なダイエットの結果、15kgの減量に成功。いざコンテストへ！

「タイの盛り上がりって、もうハンパないんです！　まさに、国を挙げてのお祭りって感じ。コンテストの期間も1週間あって、その間に観光地でPR活動をしたり、象にいかにエレガントに乗るか（!?）っていうテストもあったりして。その〝すべて〟が、審査の対象だから、一日も気は抜けないのよねぇ。でね、世界のミスたちと比べると（フォト5）、やっぱり私、スタイルじゃ到底かなわないじゃないですか？　だから背伸びするのはやめて、日本でやってきた〝はるな愛〟を出そうと思ったんです。〝ステージの上でもキレイに踊るだけじゃなくて、ふざけたポーズを入れたりして自分らしさを出して。そのユニークさが買われて、グランプリを受賞できたのかも（笑）（フォト6）」

タレント活動も絶好調で、ニューハーフのコンテストでも世界一に！　そんなはるな愛さんの次なる野望は？

「やっぱり念願のアジアデビューだよねぇ～（笑）。海外のお仕事にもすごく興味があるし！　ただやっぱりキレイをアピールするだけじゃなくて、コメディ路線にもどんどん挑戦していきたいんです。『日本のニューハーフは、こんなにエンターテイナーなのか!?』って、世界にアピールしたいじゃないで

Photo gallery

photo1



外見は男でもハートはオトメ
「幼い頃の大西賢示ですね（笑）。この頃から心は女の子で、化粧やスカートにすごく憧れてました」

photo2



ニューハーフ・パブで大活躍
「18歳の頃、ちょうど性転換手術をする前ですね。パブでは接客だけじゃなく歌ったり踊ったりも」

photo3



サンタ・バニーでTV出演
「バニーガール役とかで、TVにちょっとだけ出ていて。どんな小さな仕事でも、もう必死でした」

photo4



ーハーフ世界大会に挑戦
戦は2007年。結果は残念な
4位で。ただ、この頃からTV
仕事が多くなってきたんです」

photo5



世界大会の美女たちと
▶「もちろんみんなニューハーフだけどねぇ（笑）。私が一番小さいから、現地で写真を撮る時はいつもセンター。ラッキー♪」

photo6



グランプリ受賞直後
◀「大がかりなドッキリかと思って、初めは信じられなくて（笑）。帰りの飛行機の中で新聞を読み、喜びを実感しました」

Profile

●はるな　あい　世界一のニューハーフを決めるコンテスト『ミス・インターナショナル・クイーン2009』で日本人として初優勝。ファースト写真集『I♥AI～はるな愛のつくり方』も好評発売中。



世界一に
なっちゃったんですぅ〜

Congratulations!

祝！　ミス・インターナショナル・クイーン受賞❤

はるな愛

日本凱旋インタビュー。下積み時代から輝かしい栄光をつかむまでの半生を激白！

撮影／朴玉順(CUBE)
メイク／佐々木臣也（ト
クス）　スタイリスト／

イヤリング¥3675／ISO
その他すべて／スタイリ

5年間ありがとう！

PINKY

［ピンキー］

SUPER GIRL'S MAGAZINE

2010 2月号

12|21㊊発売

最終号定価600円（税込）

http://pinky.shueisha.co.jp/

THE FINAL

最後までPINKYスピリットは全開です!!

とじ込み永久保存版

これが最後の PINKY MODELS PERFECT BOOK



希はフレンチガール

えみは可愛めロック

ココはレディヴィンテージ

優樹菜はクールマニッシュ

4大モデカジ 真冬の2Weeksコーデ



銀座六丁目交差点に堂々オープン！

＊画像はイメージです。

アバクロンビー ＆ フィッチ

Abercrombie & Fitch ついに日本上陸

世界中に熱烈なファンを持つ人気ブラン
『アバクロ』が、アジア第一号となる
フラッグシップ店をこの冬銀座にオー

＊コーディネート写真の商品はすべてオフィシャルサイトで通販できるアイテムです（2009年9月30日現在）。現在の取り扱い、及び銀座店での取り扱いは未定です。＊$はすべてアメリカドルです。

アウトドアMIXコーデの主役アイテム狙い撃ち！

カジュアルなのに、女らしくてスタイルよく見せられるディテールが、人気のポイント！



ポロシャツ×シャツの、レイヤードが新鮮♡

▲Tシャツを重ねるより、女度アップできそう！ アウター$160・シャツ$50・ポロシャツ$50・デニムパンツ$60・ベルト$48



カラフルタンクは色違いで何枚も欲しくなる！

▶文短カーデのインにし、細ベルトをアクセントに。タンクトップ$19.50・カーディガン$80・ベルト$48



細身のチェックシャツでデニスカコーデを格上げ！

▲同系色のTシャツと組
わせ、クール可愛く着こ
赤のロゴもインパクト
チェックシャツ$80・
ツ$30・デニムスカー



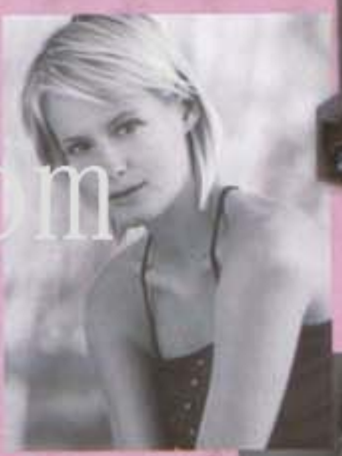
▲程よいダメージ感がキュートなボーイフレンドデニム。$98



▼ベルト使い
アウターも大
アウター$20
のフリースト
$60・スカー

アバクロンビー ＆ フィッチってどんなブランド？

1892年、ニューヨークでデビッド・アバクロンビーによって創業。顧客で友人でもあったエズラ・フィッチとともに1900年にビジネスを立ち上げ、1904年に『アバクロンビー＆フィッチ』と改称。その後、五番街、マディソン街45丁目と店舗を移し、世界最大のスポーツ衣料店を展開。全世界で1103店舗（2009年9月現在）を構える。アメリカン・カジュアルの代表として、多くのファンに愛され続けているブランド！





▲▶男女とも、クラシックさとセクシーさを合わせ持った、カジュアル＆ラグジュアリーなアイテムが揃う。

リッチな雰囲気の店内に人気商品がズラリ！

＊店舗の写真はすべてニューヨーク店



▲店内には目を引く巨大な壁画が。銀座店では1階から11階にかけ、世界一の大きさの絵画が描かれ、迫力も満点！



▶シックでラグジュアリーな外観。夜間のライティングも華やかだから、夜のショッピングデートもロマンティック！

▼▶ところせましと並ぶ商品の数々。アイテム数もサイズ展開も豊富だから、行くたびに新鮮な発見が！『ストア・モデル』と呼ばれる、ルックスもスタイルも文句ナシのショップ・スタッフとの交流も楽しみ！









「アバクロンビー＆フィッチ 銀座店」
●所在地／東京都中央区銀座6の9の10
●店舗面積／973.73㎡（11フロア）
●公式HP／http://www.abercrombie.com

 地図製作／もりそん



集英社文庫 好評発売中
彼氏いない歴=年齢。「スキ」がないから?
男の子をホメる時、インパクトのある言葉は?
束縛する彼。どうしたら信じてもらえる?
蝶々流「恋の切り札」がアナタの悩みを解決!
とっておき恋愛テクを大公開しちゃいます!
人生初の告白です! 破壊力のある告白法は?
気持ちを伝えるのに、メールだと弱いの?
恋する女子たち、悩まず愛そう
小悪魔A アンサー
蝶々
◎定価450円
今日から使える裏ワザが満載! マンネリの打開策から遠距離恋愛を長続きさせるコツまで、モテのカリスマがQ&A方式で恋の切り札を伝授。
好評既刊
〈単行本〉恋の神さまBOOK 男と女のリアルでホンネのQ&A ◎定価1,260円
〈集英社文庫〉男をトリコにする恋セオリー39 ◎定価450円 蝶々/伊東 明 小悪魔な女になる方法 ◎定価420円
'09年、全国の書店でスマッシュヒット記録!!
北川歩実
金のゆりかご
◎定価940円
先生にとって僕らはなんの価値もない壊れた玩具だった——。
天才を作ることはできるか? 早期幼児教育をめぐる陰謀と事件…。大どんでん返しに息をのむ衝撃のミステリー!
17万部突破
◎web集英社文庫/ケータイ集英社文庫で新刊書籍の試し読みができます。http://bunko.shueisha.co.jp/ ●定価は税込みです。

2009年最後のおしゃれ情報をチェックしよう♪

撮影／恩田陽　地図製作／もりそん



Smaddy×CASIO! 人気ブランドが夢のコラボ

「CASIO」のデジタル時計が「Smaddy」とコラボ。(右)ユニセックスな大きめフェイスは彼とのお揃持ちもおすすめ。CASIO データバンク¥9975・(左)赤のコードブレスで女の子っぽさをプラスして。CASIO デジタル ミニ¥6930　㊐Smaddyラフォーレ原宿店　☎03(6438)9960



遊び心をきかせたコラボバッグが登場！

アウトドアブームの波に乗って、大ブレイク中の「Manhattan Portage」がイタリアの人気キャラクター「Rody」とコラボ。バッグのふたの下から顔を出したり、迷彩柄の中に隠れたおちゃめな「Rody」に注目！　バッグ¥7980　㊐I.M.
☎03(3746)0528　https://www.manhattanportage.c



(右)トレンドのコンビネゾンはさわやかなレモンイエローで春気分を先取り！　¥19740・(左)カットワークがおしゃれなワンピ。¥24780

新しいCher代官山店でおしゃれクルーズ！

モデルやタレントにもファンの多い「Cher」はただいま注目度No.1のブランド。'10年1/4(月)、装いも新たに代官山のショップを移転！　駅近で便利になった新店舗は、今まで以上におしゃれモードがパワーアップ！　今号ノンノがスクープした春の新作を探しに行ってみよう。※12/24(木)までは旧店舗での営業。



shop info

Cher代官山店
東京都渋谷区代官山町16の4
☎03(5457)2261
㊎12時〜20時　水曜休



「ロクシタン」の花シアで冬も指先しっとり

「ロクシタン」から真冬の乾燥を救う「花シア」をご紹介。12/26(土)に発売の「シア ハンドクリーム」(数量限定・¥1365)はローズ、プルメリア、アカシア、イランイラン、4種のうっとりする香り。しっとり潤って、彼がつなぎたくなる手に♥　㊐ロクシタン ジャポン カスタマーサービス　☎03(3234)6966



つやめくモテ髪で恋を手に入れよう

人気サロン「SHIMA」のオリジナルシャンプー(300ml・¥1800)&コンディショナー(ml・¥1800)がリニュー 髪を補修し、しなやかな 整える植物性セラミドや うなツヤを与えるロース オイルなど選び抜かれた ンスを配合。甘く心地よ にもいやされる。㊐SH 山　☎03(3401)4118



頑張る私に甘〜いごほうび♥

キハチ ソフトクリームで12/26(土)〜限定発売の「プティトライフルキャラメルりんご」(¥420)は、バニラソフトクリームにカラメルソースと合わせたりんご、レアチーズ、ミックスドライフルーツをデコレート。甘さとほろ苦さの絶妙なハーモニーは感動モノのおいしさだよ。㊐キハチ ソフトクリーム お客様窓口　☎0800(300)3313



丸いフォルムが超キュート！　チェックの中はガーリーな小花柄。数量限定25個だから今すぐget。¥8800

新しいflower大阪店にはもう行った?

今月、移転&リニューアルオープンしたばかりの「flower大阪店」が早くも大盛況！　明るい雰囲気の新ショップは、いるだけでHAPPYな気分に！　アメリカを中心に幅広くセレクトした古着と、ガーリーなデザインで人気のオリジナルアイテムの数々が今まで以上に充実。流行のユーズドMIXを楽しもう。



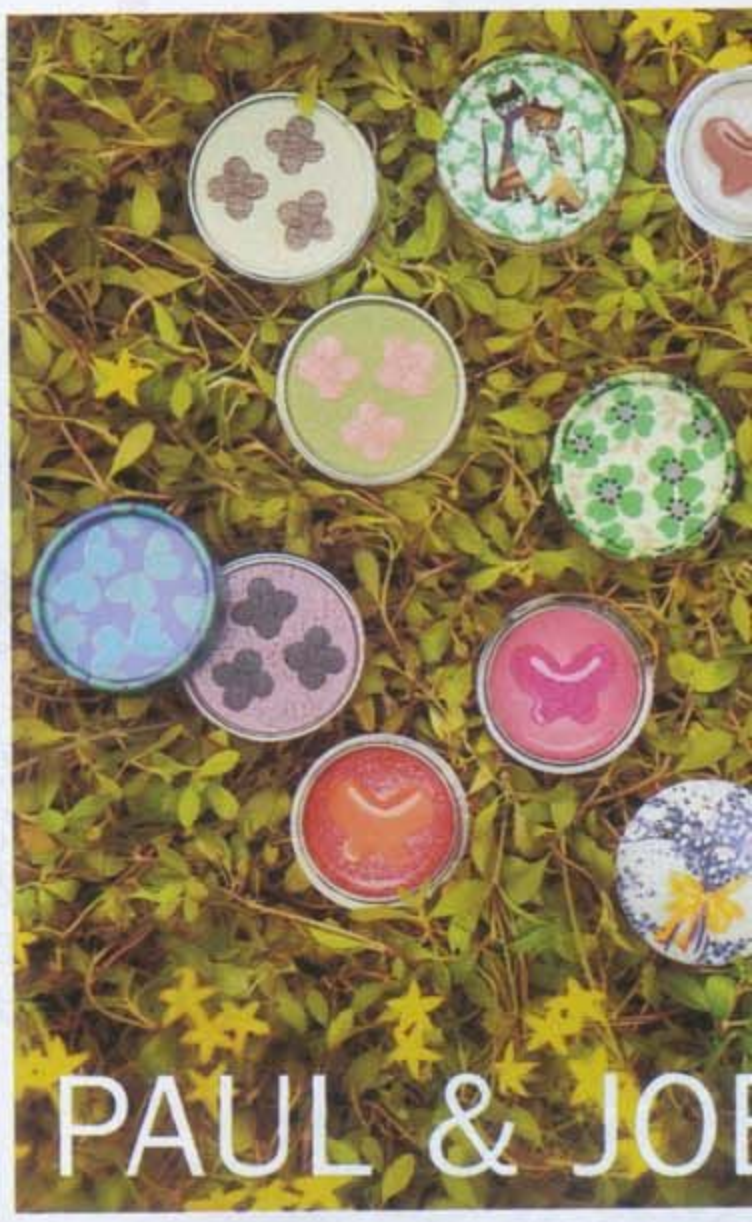
shop info

flower大阪店
大阪府大阪市西区南堀江1の16の23の1F
☎06(6535)5785
㊎11時半〜20時　無休



アートフラワーの世界が楽しめるショップ

オープン以来、話題の「east side tokyo」はアートフラワー(造花)やクラフト・手芸用品を2万5000点も揃えたお店。有名フローリストのレッスンやセミナーでプロの技を学ぶことも。自分だけのアートフラワー作品を作ってみよう！　■east side tokyo　東京都台東区蔵前1の5の7　☎03(5833)6541



見た目も中身も優秀な限定コスメをチェック

'10年1/8(金)、「ポール&ジョー ボーテ」から2種類の限 が発売。「フェイス&アイ カラー CS」(全3色・¥2730 ールを配合したヴェルヴェットのような柔らかな質感。 な発色の「グロス ラッカー CS」(全3色・¥3465) 潤す効果も。㊐ポール&ジョー ボーテ　0120(766)

ナゴヤのロミオとジュリエット。

純愛の障害は、距離ではなく、お金だった!?

「なぁ、仲葦――」
「はい」
「俺はおみゃーが好きだぎゃ」
「はい」
「友達としてやないでよ。
恋をしとるんだで」
「はい」
「広末涼子より、おみゃーが好きだぎゃ」
「……」
「付き合って――。
くれんか?」
「うん」
「えかっ」
「いいよ」



「ロリータ魂 全開で頑張れ」

仲葦さん
中学2年生。
ロリータなりたての
少女。少ない
お小遣いでロリータ
ファッションを
工面している。

「鯱に誓いよるわ」

藤森君
中学2年生。
コテコテ名古屋弁に
昭和不良スタイルの
柔道少年。
だが、父の転勤で
東京へ。

「クリスマスには無理だが、
ちょくちょく逢いに戻ってくるだで」
「どうやってよ!」
「名古屋と東京なら、
新幹線でちゃっとこれるで」
「そんなお金、持ってないじゃない!」
「俺にはけったがあるで」
「馬鹿! 藤森の馬鹿!
自転車でどれだけ掛かると思ってるの!」
「……」

『下妻物語』の
嶽本野ばらが描く
青春初恋
ストーリー!!

十四歳の遠距離恋愛

嶽本野ばら

好評発売中
●定価1,365円(税込)



お金が足りなくても、どんなに遠くても、中学生であっても、
愛しているなら、行かなければならない時があるんだ!
マヌケなほど真っ直ぐに、ひとつの季節を
駆け抜けたロリータ少女と
昭和のガキ大将的柔道男子の恋と試練の物語。

集英社 http://www.shueisha.co.jp

モデルが恋する香り



撮影／内山功史

vol.12

新ビューティーモデル

高瀬リエは「優しいバラの香り」をいつも持ち歩き!

「9月頃ロクシタンのお店へ行った時に、テスターを試したのがきっかけで使い始めました。上品なローズがきちんと香るのに、香水ほど印象が強すぎないのが好き。ポーチに入れてどこへでも持ち歩ける、小さいサイズ感も可愛いですよね！」

練り香水でレディな気分を満喫！

ロクシタンの“ローズ ソリッドパフューム



指先に適量を取り、
耳たぶにつけて。肌
る量で香り方をコン
きるのもポイント。
香水は、香水が苦手
出かけ先で香りをこ
直したい人にもおす
¥1575／ロクシタン

まだまだ見たい!

「リエの香り」



無印良品の薬用入浴剤

「とにかく種類がたくさん！　写真のローズ、ゆずの他にいちごやグレープフフルーツも。その日の気分で選べるので、お風呂が楽しみに♡」



ニベアのホワイトゴマージュチェリーブラッサム

「ボディケアはこれを愛用中。つるつる肌になるのはもちろん、美白効果もあり。ほんのり桜の香りがして使っているととても癒されます！」

撮影／河野望　スタイリスト／山田祐子


恋愛、ビューティー、人間関係。
究極のお悩み相談BOOK
IKKO
美人道
PINKYの超人気連載、
「女の人生咲き乱れてナンボよっ!!」がこの一冊に凝縮。
内容は、恋やビューティー、人間関係、
自分についてのお悩み相談。
人生経験豊富なIKKOさんの言葉には、思わず納得です。
さらに、身もココロも裸になって17年間の恋のことや、
幼少の頃のこと、知られざるエピソードを赤裸々に告白。
巻頭では、初の衝撃ヌードグラビアも!!
ネットでも購入できます!
全国の書店、一部のコンビニ、ネット書店で買えます。
ネット注文はパソコンまたはケータイからこちらに。
『IKKO 美人道』で検索してください。
▶セブン&ワイ
(PC) http://www.7andy.jp/books/
(モバイル) http://mobile.7andy.jp/books/
▶楽天ブックス
(PC) http://books.rakuten.co.jp/
(モバイル) http://m.rakuten.co.jp/book/
▶アマゾン
(PC、モバイル共通)
http://www.amazon.co.jp/
IKKO
美人道
絶賛
発売中!
定価1000円(税込)
四六判ソフト 本文128ページ
ISBN :978-4-08-780539-0
集英社







今だから語ります★Special

泣いた。
でも立ち上がった―― “心折れ”の真実

私の心が折れたとき

彼や友達との関係に悩んだり、就職や仕事で壁にぶつかったり。つらさや苦しみを経験した人は数知れず。素敵な人々への取材や読者アンケートで集めた、“心折れ体験談”をお届けします。

撮影／朝日山雅子　黒須みゆき(スザンヌさん分)　ヘア＆メイク／大島清子(roraima・岸本さん分)　中村曜子(マスキュラン・髙橋さん分)　吉田志保(マスキュラン・小林さん分)　スタイリスト／橋口佳奈(岸本さん、髙橋さん分)　イラスト／佐藤広基　アンケート協力／アイブリッジ　文／藤本幸授美

読者300人に聞いた！ “心折れ”の実態アンケート

Q3 あなたの心が折れた理由は？



1位は「友達」、2位は「恋愛」と「仕事」。大別すると、「人間関係」と「勉強や仕事」が4割強ずつだった。

Q1 心が折れたことありますか？



8割もの人が“心折れ”の経験者。残り2割の中にも「折れそうになったことはある」と告白する人、多数。

Q4 心が折れた時の復活法を教えて！



心が折れた時の対処法は様々。「向かい合う派」や「人に話す派」、「気分転換する派」等に分かれた。

Q2 心が折れる頻度どれくらい？



最多の回…
年に一度…
上の人が…
に一度、…
るという…

あの人が、ここだけで“心折れ”を告白！

ビや雑誌を舞台に輝いている５人が挫折体験を語ってくれた。苦悩や葛藤を乗り越えた姿から、前向きに頑張るための力をもらえるはず！



”絶対に譲れないもの以外は手放してしまうことも必要！“

le
んぬ　1986年、熊本
れ。'10年度カレンダ
評発売中。熊本県宣
として活躍中。初主
いぬばか』も話題に。

スザンヌさん

上京当時は孤独と不安に押しつぶされそうだった

バラエティー番組などで見せてくれる、明るい笑顔が印象的なスザンヌさん。仕事を始めるために上京した直後、「今までで一番の“心折れ”」に直面したのだそう。

「意気込んで熊本から出てきたものの、友達は一人もいないし仕事も不定期だし。孤独と不安を抱え込んじゃったんです。街を歩いてると、『こんなに大勢の人がいるのに知り合いはゼロ。ホントに一人ぼっちだ……』なんて気分になって。落ち込んだときは家族や友達に電話してました。みんなから『いつでも帰っておいで』って言葉はうれしかった。でもそう言われると逆に『自分で決めたんだから頑張らなきゃ！』と力が入って、弱音を吐けなくなっちゃったんですよね。そのうちストレスと東京の水に慣れなかったことが原因で、肌までひどく荒れちゃって。ますます心がめいっていきました」

ネガティブモードの日々から脱出できたのは、約3か月後のこと。

「今思えば、“3か月”って新しい環境になじむのに必要な時間なのかも。ある日突然、『ウジウジ過ごしてちゃもったいないな』って吹っ切れたんです。それからは、『一人でも肌荒れしてても別にいいや！』って、どんどん外に出て行くようになりました。家に帰る途中にちょっと寄り道して新しいスポットを見つけたり、事務所の人との食事会に参加したり」

前向きな気持ちを取り戻すと状況が好転。上京して1年もたたないうちに仕事も軌道に乗り始めた。

「いい番組やスタッフの方に恵まれたことも幸せだったし、同じ夢を持つ人たちに出会えたことも大きかったです。私は実は人見知りなんですけど、目が合ったときに笑ってオープンな雰囲気を出したり、自分から少しずつ話しかけたりしてたら、自然に仲よくなれて。何でも話せる仲間ができたことで、毎日がすごく楽しくなりました！」

「今では、ずいぶん心が折れにくくなった気がします。みんなにも『男らしくなったね！』って言われるくらい(笑)」と、ニッコリ。

「初めの頃は一つ失敗をするたびにクヨクヨ引きずりがちだったけど、だんだん『次に生かそう』と思えるようになりました。あと、自分にとって譲れないものは納得いくまで追求するけど、それ以外のものは手放すことも必要だなって。私の場合、仕事や家族は絶対に守りたいけど、それ以外のことなら、ある程度流しても平気。完璧を求めすぎず、バランスをとることも大事かもしれませんよね」

今の“心折れ”原因グラフ



「上京したばかりの頃の心細さに比べたら、今の悩みはたいしたことないって思えます！強いて言えば、睡眠が十分にとれないことがつらいかも(笑)。たまに人間関係や仕事や恋愛で壁にぶつかることもありますね。でも基本的にはハッピーに過ごせてる気がします」



”悩みやコンプレックスは抱え込まないほうがいいかも“

箕輪はるかさん（ハリセンボン）

Profile
●みのわ　はるか　1980年、東京都生まれ。お笑いコンビ「ハリセンボン」のボケ担当。『侍チュート！』等のテレビ番組に出演中。

歯の黒さや存在感の薄さを自覚したときは大ショック！

いつもソフト&シュールな笑いを届けてくれる箕輪さんの“心折れ”の原因は、今やすっかりネタとしても定着したコンプレックス。

「小学校3年生のとき、遊んでて転んで、顔面をコンクリートに思い切りぶつけたんです。たぶん、一番突き出てたからでしょうね、歯のダメージがひどくて(笑)。2～3日したら黒ずんできたんです。当時はあまり気にしてなかったけど、芸人になってから、同期で歯科助手をしてた子に『それ、歯の神経が死んでるんだよ』って指摘されて。『思ったより深刻だったんだ』ってショックを受けました」

子どもの頃から向き合ってきた悩みには、もう一つこんなものも。

「『ずっと『存在感がない』と言われてきたんです。みんなが話してるところに近づいて行って後ろのほうに立ってると、『怖っ！　背後に立たないでっ！』って叫ばれ……」

積み重なると『このまま新しい環境に入ったら、誰にも話しかけられないような根暗キャラになるのかな』って心配になりましたね——」

そんな場面での心の動きは——。

「自分を変えようと頑張るのも一つだとは思うけど、私は不器用だから、気持ちに行動がついていかなくなりそうで。このままの自分を生かせる方法を探してたんです」

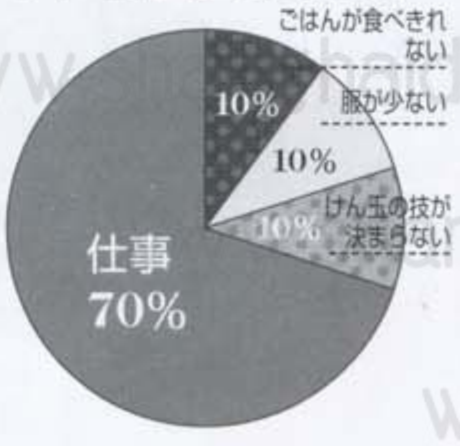
道が開けたのは、もともと大好きだったお笑いを志してから。

「『自分の欠点やコンプレックスで、人を楽しませたり勇気づけられたりするならうれしいな』と思うようになったんです。あるとき、舞台で歯の話になって、ボケるつもりはなく『神経が死んでるらしいんです』って言ったら笑いが起きて。『あ、これ、ネタとしてイケるんだ』って発見(笑)。過去のショックが報われた瞬間でしたね。今では、歯のことを芸人さんがいじってくれたり、存在感のなさをキャラクターとして受け入れてもらえたり。相方ともコンプレ……

見事、コンプレックスを強みに変えた箕輪さん。同じように悩む人へのアドバイスをお願いすると、

「悩みもコンプレックスも、笑いに変えられたら一番いいですよね。それが難しい場合も、一人で抱え込みすぎないほうがいいんじゃないかな。家族や親友にだけでも打ち明けたりして、なるべく隠さずにすむような状況に持っていったほうが、明るくポジティブな気持ちでいられるような気がします」

今の“心折れ”原因グラフ



大部分を占め
ね。舞台やテレ
るようにできな
は、ただ反省。
と、食べるのが
ごはんを残して
たり、服が少な
回しに困ったり
も悩みの種。特
ん玉も、最近は
たスランプに陥
んです(苦笑)」

つらくなっちゃったことも

岸本セシル

“ルゥのことを思ってくれる人たちに支えられた”



デビュー後、瞬く間にスターモデルになったセシルちゃん。キュートな笑顔の裏には苦悩もあったみたい。

「ルゥは故郷の沖縄が大好きだから、スケジュールを調整して月1回のペースで帰ってたの。一時は沖縄から通うことまで考えてた。仕事関係の人に『向上心を持ちなさい』って注意されたり、少しずつ大きな仕事をもらえるようになってきたりしてたけど、自分としては流れに身を任せてきただけだから実感がわかなくて。今思えば、帰省してばかりいたから、よけいに東京を好きになれずにいたのかも。そんなとき、ファンの子に『そろそろ東京で頑張ろうって心を決めたほうがいいんじゃない？』みたいなメッセージをもらったの。ルゥのために書いてくれたことが伝わったし、『ファンの子にこんなふうに思われちゃダメだな』って感じられたから、初めてすごく反省したんだ」

当時は、ちょうど仕事自体にも行き詰まりを感じてしまっていたそう。

「『洋服を着て笑うだけなら、ただのマネキンと一緒。ルゥがする意味って何だろう？』とか考え始めたら、急に悲しくなっちゃって。トイレに

は、信頼する家族やスタッフの存在。

「つらい気持ちを聞いてもらった上で、『でも、来年からは帰省する回数を減らそうと思う』って宣言したの。そしたらみんなが『それでルゥのモチベーションが下がるなら、今のままで大丈夫だよ』って言ってくれて。予想外の言葉だっただけに、『ホントにルゥを思ってくれてるんだ』って感動。おかげで前向きな気持ちになれたんだ。'10年からは、仕事を楽しむのはもちろん、友達を作ったり習い事を始めたりして、もっともっと東京生活を満喫できたらいいな♡」

今の“心折れ”原因グラフ



「やっぱり悩みのほとんどは仕事と沖縄。恋愛で不安になることもあるよ。ルゥは落ち込んだとき、おいしいものを食べるの！ その間は心を幸せな感情でいっぱいにできるから。でもそうすると当然、太っちゃうこともあって……。だから、5%は“食欲”です(笑)」

髙橋絵美

“みんなを見返したい！ その気持ちがやる気のモトに”



モデルなんて絶対ムリ。そう言われて悔しかった

「私の心が折れたのは、ノンノモデルの審査を受けた頃」と絵美ちゃん。

「当時は、広島で美容系の専門学校に通ってたの。最初はエステティシャンになりたいと思ってたんだけど、『施術するよりされるほうが好きかも』って気づいて(笑)。当時してたモデルのアルバイトも楽しかったから、上京して事務所に入れたらいいなってぼんやり考え始めたんだ」

ところが母親に相談したところ、「現実感がなさすぎる」と、あっさり却下。そんなときに見つけたのがノンノモデル募集の記事だったそう。

「それを見せて親を説得したの。でもいざ受けようとすると、当時の彼と親友以外は冷たい反応で。『受かるわけないじゃん』『可愛いなんて思ったことない』って散々な言われようだった。表面上は『そうだよね～』なんて笑ってたけど、私にとっては将来をかけた真剣な挑戦だったから、すごく悔しかったんだよね」

ピースフルな絵美ちゃんには珍しい負の感情。一体どう処理したの？

「『見とれよ～！』ってやる気がわいてきたことで、自然に『言ってもらってよかったな』って思えるようになったんだ。正直、自分でも自信はなかったけど『何かがあるかも？』とは感じてた。それを信じて頑張ってみようって。当日は、周りの雰囲気に圧倒されて無我夢中。審査が進むにつれて、だんだん余裕を持って臨めるようになった気がするな」

夢を叶えて大活躍中の今も、時々落ち込むことはあるのだとか。

「私の場合、そんなときは一人でとことん原因を考えてみるの。で、落ちるところまで落ちたら、部屋の掃除をしたりDVDを見たり。心を充電して、ゆっくり這い上がっていく感じ。それを繰り返す中で、少しずつ強くなれたらいいなと思ってるんだ」

今の“心折れ”原因グラフ



「最近、仕事のことで事務所の人に活を入れてもらったばかり。もっと努力しなきゃと思ってるところ。恋愛では、片思い中に心が折れることが多いかな。20%の“広島”は、無性に地元が懐かしくなることがあるって意味。家族や友達に会いたくなっちゃうんだよね」

小林恵里

“泣いた後は、精一杯努力。そうすれば自信がついてくる”



こばえりちゃんの“心折れ事件”は「仕事で新しいことに挑戦するたびに起きる」そう。最初に挫折したのは、短大を卒業して働き始めた頃。

「夢だった保育士になれたのはいいけど、いきなり0歳児の担当になって。子どもが泣くたびに落ち込んでたの。先輩にもよく怒られたよ。もっともな理由ばかりだったから、言い訳も反論もできず、ただ隅で泣いてただけ。毎日クタクタだったけど、自分なりに反省や勉強はしてたかも」

保育士と読者モデルの両立を始めて半年後、一つの転機が訪れて――。

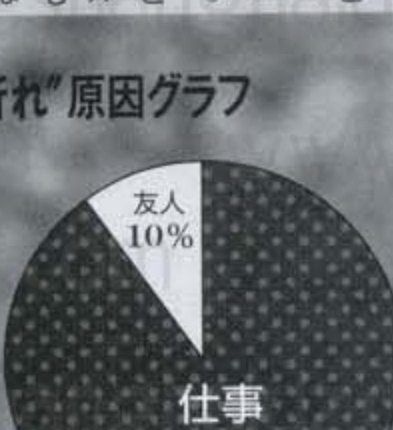
「親に『中途半端はやめなさい』と言われて。『これでダメならモデルへの憧れにピリオドを打てる』と思ってノンノのモデル審査を受けたの。結果は合格！ どっちも好きなことだったから相当迷ったけど、モデルの道に進むことに決めたんだ。でも初めてのファッション撮影の時にはうまくポーズが取れず、現場のムードが悪くなっちゃって。家に帰ってから、泣きながらいろんな雑誌を見てポーズを研究したのを覚えてる。私の場合、心が折れるのは〝できない自分が情けないとき〟なんだよね。

て思いが強いから、とりあえず精一杯の努力はしてみる。そうすることで、少しは自信もつくと思うから」

そう語るこばえりちゃんは、現在も新しいジャンルの仕事を開拓中。

「実はこの間、初めて演技をする機会があったんだけど、やっぱり全然できなくて。先生にビシビシ欠点を指摘されたの。その日は私、24年間の人生で一番泣いたと思う。でも結果的には、新しい経験もできたし、レッスンを受けられることにもなったからよかったなって。今は、『次こそ頑張ろう！』って思ってるんだ」

今の“心折れ”原因グラフ



「今は悩みの9割は仕事！ どうすればいいか頭では分かってるのにできないときは、ホントにヘコんじゃう。何でも話せる友達に相談することも。あとの1割は友達との関係。でも、基本的に周りの人には恵まれてると思う。保育士時代の先輩とも、今でも超仲よしだよ」

みんなの“心折れ”エピソードを大公開！

愛、家庭、就職活動——。アンケートで集めた、読者のみんなの体験談＆対処法をご紹介。栗原選手の声と最後の心折れ度テストも要チェック！



才能の限界にガックリ

アートの仕事に就きたくて、芸術系の大学で勉強中。納得のいく作品ができないことが続くと、努力だけではどうすることもできない、“才能の限界”という現実を目の前に突きつけられるようで、本当に落ち込んでしまいます……。自分の中で解決するしかない問題なので、**「今日はダメだったけど、明日はいい作品ができるかも」**と、気持ちを切り替えるしかありません。

（19歳・大学生）

憧れの企業の入社試験に歯が立たなくてボーゼン

小さい頃から憧れてた企業の入社試験で、問題がまったく解けなくてボーゼン。私にとってはその企業に入ることが一つのゴールで、そのために勉強や経験を重ねてきたつもりだったので、「今までのすべての努力がムダになった……」と消えてしまいたい気持ちになりました。でも、**親に泣きながら話したら**「その道だけがすべてじゃない。正社員がダメならアルバイトをしてもいいし、留学や大学院進学をしてもう一度チャンスを待ってもいい」と言ってもらえて。とりあえず**今の自分にできる最大限の努力をしよう**と、気持ちを立て直すことができました。

（22歳・大学生）



女の子グループから突然仲間外れにされた

仲よしだったクラスの女の子グループから、突然仲間外れにされたとき。みんなで遊びに行く日に一人だけ誘ってもらえなかったり、何か発言しても無視されたり。原因にまったく心当たりがなかっただけに大ショック。家で**一人で思い切り泣いて**気持ちをスッキリさせた後は、昔からの友達や新しくできた友達と、**どんどん遊びに行きました。**今思うと、ほかの友達関係を充実させることでつらい状況にとらわれすぎずにすんだのが、よかったような気がします。

（20歳・大学生）

大事な試合での敗退がトラウマに

大学でバスケットボール部に所属してるんですが、先輩たちの引退直前の大事な試合で負けてしまったんです。そのとき、監督に「敗因はお前だ」と言われたのが原因で、しばらくチームにも顔を出せなくなってしまって。先輩や仲間の励ましもあり、なんとか復帰してからは、**以前の何倍も練習に励むようになりました。**今でもトラウマとして残ってるけど、「これだけ頑張ったから大丈夫！」と自分に自信を持つことで、なんとか乗り越えられたらと思ってます。

（20歳・大学生）

初めての育児に悪戦苦闘中！



現在、初めての育児に奮闘中。日中はずっと家で子どもと二人きり、分からないことだらけなので不安でいっぱい、休みもなく睡眠も取れず疲れはたまる一方……と、まさに心が折れそうな状態です。今、解決策を探してるところだけれど、**子どもと一緒にワンワン泣くと、少しは気分がラクになる気がします。**

（25歳・主婦）

きな人に振り回されていに心が“疲労骨折”！

を出して片思いの相手に告白したのに、ハッキリした返事をしなかったんです。その後も一緒に行動する機会があったんが、そのたびに必要以上に優しくされたり思わせぶりな態度られたり。周りにも「もうつき合ってるんでしょ？」と言わようになって、自分でも「このままうまくいくかも！」と思ってたんですが、その矢先に彼から「これ以上、近づくのはよう。オレ、好きな人いるし」われてしまって。長い間、期待望を繰り返したことで、心が折というより“疲労骨折”してしたような状態に。何をしても効なかったけど、彼と会わなくなしばらくたつと、また笑えるよなりました。**環境の変化と時一番の薬だと思います。**

（23歳・会社員）



片思いの人に4年以上とらわれ続けて……

好きだった人に彼女ができてしまって、大失恋。3年たっても忘れられなかったので、我慢できずに思いを伝えたんです。返事は、「オレもお前のことが好きだったんだけど言えなかったんだ」。今「好き」だって言ってるのに、昔「好きだった」なんて答えられても……。その後も「ありがとう」「うれしいよ」と気を持たせるようなことを言うばかりで、キッパリ振ってくれなかったので、1年以上引きずってしまいました。「いい加減にあきらめて、新しい恋をしよう！」と思うようになってからは、心が沈むたびにドライブへ。**車の中で好きな音楽をかけて熱唱して、**気分をアゲるようにしました！

（22歳・美容師）

親友からの理不尽発言にモヤモヤ

高校生のとき、親友だと思ってた友達に、いきなり「もうあなたとは一緒にいたくない」と告げられた私。理由を聞くと、「外見が大嫌いな知り合いに似てて、不愉快な気持ちになる」って……。私にはまったく悪いところはないそうで、理不尽な言い分に腹が立つやら悔しいやら。彼氏や別の友達に話をぶちまけたら、**みんなが一緒になって怒ってくれて。**「私にはこんなに心強い味方がいるんだ」と実感することで、心のモヤモヤを晴らすことができました。

（22歳・会社員）

父からの心ない一言が心にグッサリ刺さった

ことあるごとに姉と私を比べて、私に冷たく当たる父。お姉ちゃんはこんなに優秀なのに、お前はなんてで来が悪いんだ！」と怒られることは日常茶飯事。ある日、「本当は息子が欲しかった。お前なんていらない！」と言われたときに、心がポッキリ折れてしまって。行き先も告げず、連絡も入れず、気の向くままに青春18切符で旅に出たら、思った以上に心が明るくなりました。今でも根本的には問題解決してないけど、**何かあるたびに一人旅をしてパワーをチャージしてます。**

（20歳・大学生）

将来を考えてた彼が別の人と結婚！

4年間つき合い、結婚も考えてた彼に、あっさり振られてしまったんです。原因は、彼に新しく好きな人ができたからだったんですが、二人がすぐにつき合い始め、交際半年でスピード結婚したことで、ショックは2倍に。それまでは彼との結婚資金を貯めるために節約してたけど、服やバッグを買ったり、エステやネイルサロンに行ったりして、**思う存分お金を使っちゃいました。**今は、おしゃれ＆キレイになって、彼を見返してやろうと思ってるところです！

（23歳・公務員）



引ったくりに遭って大事なものを紛失！



引ったくりに遭って、大事にしてたバッグ、財布、ケータイ、手帳、コスメポーチなどを丸ごと紛失。新年早々の出来事だったので、「なんて縁起が悪いんだろう……」と心がすさみました(涙)。**散々周りの人に話して慰めてもらって、**少しずつ落ち着きを取り戻した感じ。

（25歳・会社員）

自己中心的な性格の母に悩まされ続けた私

物心ついた頃から、自己中心的な性格の母に悩まされてきました。虫の居所が悪かったり物事が自分の思い通りにならなかったりすると、ひどい言葉を投げつけられ、時には暴力を振るわれることも……。最近、結婚して実家を離れたんですが、母との接点を減らすことができるようになって、やっと平和で幸せな日々を過ごせるようになりました。**夫という最高の理解者が支えてくれる**ことに感謝！

（24歳・主婦）

バレーボール選手 **栗原恵**さん

心が折れたときは、考えを転換して！

試合で負けたりすると、ネガティブになってしまうこともありましたが、今は、「落ちるまで落ちたから、あとは上がるだけ!!」と考えを転換してます。ツラい時期を乗り越えれば、自分自身も今よりさらに成長できると信じていると、また頑張ろうという気になれますよ。



Profile

●くりはら めぐみ
メグの愛称で有名。パイオニアレッドウィングス所属の女子バレーボール選手。北京オリンピックでも活躍！



激務に追われて不安を抱える日々

就職氷河期の中、なんとか内定をもらった会社に就職した私。でも労働時間も勤務条件も、最初に聞かされてたものとはまったく違っていて、待ってたのは過酷な日々。休日返上で働いても仕事は終わらず、手当てもつかず、過労と生活の不安を抱えることに。その上、不況の影響で大規模な組織改変が行われ、まったく興味のない部署に異動するハメになってしまったんです。遊びに行くような時間の余裕もないので、**大好きな甘いものを食べるのが唯一のストレス解消法になっています(涙)。** (22歳・会社員)

最愛の母を亡くして軽いうつ状態に……

2年前に最愛の母を亡くして以来、心にポッカリ穴が開いたような状態が続いてたんです。しばらくは何も手につかず、誰とも会えず、軽いうつ状態に。でも、そんなときに**瀕死の子猫を拾って。「この子たちのためにも頑張ろう」**と、ようやく生きる気力を取り戻すことができました。 (23歳・保育士)

大好きだった彼が親友と浮気!

大好きだった彼が私の親友と浮気。恋人と友達を同時に失うことになり、ひどい人間不信に陥ってしまいました。**そんなときに支えになったのは、家族の存**
親や姉が、私の気のすむまで話を聞いてくれた上、
のたびに食事や映画に連れ出してくれたんです。「こんなに自分を愛してくれる人がいる」と思えるようになって、少しずつ心の傷が癒えていきました。 (19歳・大学生)





難病を宣告されて絶望……

大学受験を控えた高校3年生の夏のこと。国の難病指定を受けている病気にかかってることを宣告され、思い描いてた人生のレールから外れてしまう恐怖と絶望を味わいました。私の場合、病気の進行と薬の副作用で、よけいなことを考えられなかったのが、かえってよかったのかも。「とにかく健康第一、あとのことは病気を治してから頑張ろう」**と気持ちを切り替えたことで、なんとか希望を持つことができました。** (24歳・会社員)

超圧迫面接をされ全員で大号泣!

やる気満々で就職活動を始めたのですが、初めて受けた会社で、学生が全員泣くまで続けるような超圧迫面接をされたんです。しょっぱなからこんな調子で一体これからどうなるんだろうと、心がポッキリ折れました。その後も、「きみみたいな人とは一緒に仕事をしたくない」と言われ、自分を完全否定されたような気になったり、みんながどんどん内定をもらう中で自分だけが取り残され、劣等感を覚えてしまったり。時間がある日も人と会う気にもなれなくて、ひたすら家でDVDを鑑賞。「これから楽しい世界にトリップする!」と思える瞬間だけが、心のよりどころでした。しばらくは暗黒モードだったけれど、**1社から内定をもらったのをきっかけに、ようやく浮上。**自信を取り戻して、その後の活動にも前向きに取り組むことができました。 (22歳・会社員)

国家試験に連続失敗

子どもの頃からの夢を叶えるため
家試験を受けてるんですが、結果
っと不合格。今年、3回目に玉砕
ときは、情けなくてやりきれなく
1週間泣き暮らしました。その後
しばらくガマンしてた**カラオケ
ボウリングに行って、心行く
で鬱憤晴らし。**やっと立ち直
とができたので、また1年頑張ろ
思ってます。 (25歳・アルバイ



ゲームのデータを全消去しちゃった

超しょーもないことだけど……ゲームに夢中になってた頃、あと一歩でクリアというところで、それまでのデータを全部消してしまったんです! 120時間くらいの努力(?)の結晶が白紙に戻ってしまって、茫然自失。**その日は何も考えずにベッドへ直行。**しばらくゲームには手をつけず、友達とワイワイ騒いで気分転換しました。 (21歳・美容師)

営業で成果を出せずに落ち込んだ

営業の仕事で、どんなに電話をかけても外回りをしても成果を得られなかったとき。先輩や上司からも厳しく正論で追いつめられ、何も言い返せずにどんどんネガティブモードにハマっていってしまいました。ただ一つの救いは、同じような立場にいる同期とつらさを分かち合えたこと。何をやってもダメなときは、**みんなでパーッと飲みに行ってやり過ごし、**調子がよくなってきたら集中して全力投球ということを続けるうちに、少しずつ仕事の波に乗れるようになった気がします。 (24歳・会社員)

あなたもCHECK! 心折れ度テス

設問に答えて矢印の行き着く先をチェ
あなたの心折れ度と解決策が分かりま

←―― a
←・・・・ b

Start!

**過去を振り返っ
どちらの思いを
抱くことが多い**

a「あのときああして
もっとうまくいってい
残念!」

b「あのときああして
もっとひどいことにな
いたかも。よかった!



小さい頃から苦手な食べ物への対処法は?

a 食べられるようになっていないか、時々挑戦してみる。

b ずっと口にしない。



初対面の人と会った後に気になることは?

a 自分が相手のことをどう思ったか。

b 相手が自分のことをどう思ったか。

クリスマスやお正月は、家族と友達や恋人、どちらと過ごす?

a もちろん友達や恋人。

b 家族と過ごしたい気持ちもある。

もし人生のリセットボタンがあったら?

a 何度も押してしまうと思う。

b 押さないかもしれない。



「あとでガッカリするのはイヤだから、初めから期待しない」という考え方をどう思う?

a 賢いと思う。

b 期待するほうが夢があっていいと思う。

人と自分を比べるとき、どちらの考え方をしがち?

a あの人には負けている。

b あの人よりはマシ。

とても悲しいとき、どちらの気持ちが強くなる?

a 眠りたくなる。

b 食べたくなる。



問題が起きたときとっさにどちらが頭に浮かぶ?

a 「悪いのは誰?」

b 「どう解決しよう?」

ありえたかもしれない別の人生についてあれこれ想像すると?

a 楽しい気分になる。

b ヘコむ。

「途中でやめるくらいなら、最初からしないほうがいい」と思う?

a 思う。

b たとえ途中まででも挑戦したことや過程に意味があると思う。

うまくいかないことがあったときはどう考える?

a「運が悪かった」「自分にはムリだった」などと考える。

b「努力や工夫が足りなかった」と考える。

ひとり言を言う場合、多いのはどちら?

a 寒い道を歩きながら「寒い」と言うなど、今していることに関するひとり言。もしくは言わない。

b お風呂に入りながら「明日どうしよう」と言うなど、今していることとは関係ないひとり言。



超 A 心折れ度
頑張りすぎて心が折れがち

いつも理想を追い求めているあなた。自分が大切に思っている物事に関しては妥協せず、とことん頑張る人です。それは素晴らしいことだけれど、負荷をかけすぎると、壁にぶつかったときに心が折れてしまいがち。完璧主義はほどほどにして、「8割できれば合格点!」と考えるようにしましょう。

高 B 心折れ度
経験不足で心が折れがち

折れた骨がつながると前より太くなるように、折れた心が復活すると前より強くなるものです。あなたは、失敗経験が少ないみたい。傷つくことを恐れて、挑戦を避ける傾向も。一度、自分らしくないことにチャレンジしてみては? 失敗しても傷は浅くすみ、新たな自分も発見できるはず。

中 C 心折れ度
ストレスで心が折れがち

どんな人もストレスは必ず抱えています。あなたは、それを解消するのが少し苦手なよう。一時的には気をまぎらわすことができても、しばらくするとまた思い出してしまいがちです。体の疲労回復には軽い運動が効くように、心の休息には趣味に打ち込むなどの積極的な行動がオススメ。

低 D 心折れ度
心が柔軟で折れにくい

ヘコんだアルミ缶は元に戻らないけれど、ゴムボールなら元通り。あなたの心はまるでゴムボール! 弾力性があるため心は折れにくいはず。また、たとえ折れても立ち直れるでしょう。さらに強い心を手に入れるコツは、嫌われたら好かれる努力をするなど、"プラス行動"を心がけることです。



テスト作成/津田
心理研究家。携帯各社
ト『本物の心理テスト』
著書に『恋のサンタク
ハウス文庫)、『心理サ
書店)、『ジーパンをは
せになれない』(アスキ
ど。http://honbako.

友達のバイトのグチに対して

対友達編



になってあげれば、会話はたちまちヒートアップ！

るべきだったね』とか、説教みたいで気分がサガる」(20歳・ど、上から目線はＮＧ！ 「一緒に怒ってくれると、どんどん話なる」(19歳・♀) と、共感することが盛り上げポイントに。

ほぼ初対面で2人きり…こんなこと、あるはず!



ここでアゲる!



年末年始★コミュニケーション力UPレッスン

女300人に徹底調査!「その一言」が
ゲ↗サゲ↘の分かれ目だった!

話がアガる↗↗
会話盛りテク35

が盛り上がらない、沈黙が続く……
んな気まず〜い空気は、この一言で解決！
0人に聞いた「アガる」&「サガる」瞬間から
り上げテクニックをピックアップ！

高橋依里 モデル／岡村いずみ 小松愛唯(2人ともノンノ・チャレンジ隊)
道生 竹下大地(2人ともノンノ・ボーイフレンド)





2 知らない話題が出た時…

✕ なんとか話題を合わせる

○ とりあえず興味を



分からない時は、「知りたい気持ち」を前面に！

分からない話を知ったかぶりしても、話題が進めば進むほどよ
れない！　こんな時は素直に知らないことを表すべき。ただし
がないとテンションがサガる」(21歳・♀) ので、興味を示すこ

3 会話の途中に言い間違い

✕ 正しく注意する

○ 一回ノってあ… 「って違う!」と



相手がミスった時こそ、実は盛り上げのビッグチ

こんな時、普通に指摘してしまっては相手の気分もガタ落ち
られると、その後話しづらい」(20歳・♀)。相手のミスこそ笑
盛り上げてあげるのが話し上手！「ノリツッコミ」までできた

4 友達の自慢話を聞いて

✕ 感想を伝える

○ ポイントをくす



「何を自慢したいのか」さえ押さえられれば勝ち

自慢話ってどう反応していいのか難しいもの。読者のみんなは
アクションが◎」(19歳・♀)、「自慢ポイントを読み取って
(20歳・♀)など、プライドをうまくくすぐって切り抜けている

5 友達の苦労話に対して

✕ すごい！と結果をほめる

○ 大変だったね、と 経緯をねぎらう



まず、相手の気持ちをくみ取って。ほめるのは

人が苦労話をする時は、「自分がどれだけ大変だったか」を
たいから。結果をほめてあげるのも大切だけど、何よりも
とに対してねぎらいの言葉を。自然と向こうから話を続け

6 自分の失敗話を話す時

✕ 出来事を正確に話す

○ 数字を3倍にして話す



少しの"盛り"はご愛敬♪　これでインパクト3倍UP！

「話してみると意外とインパクトがなかったりする」(21歳・♀) じゃもったいない！　せっかく起きたハプニングは、"盛って"劇的に。「ウソじゃなく『脚色』。3倍程度がちょうどいい(笑)」(22歳・♀) のだそう！

7 友達のすべらない話を聞く時

✕ 話されるまま、聞く

○ 少しずつ質問して聞く



相手の話を、さらにドラマティックにフォロー

鉄板ネタは盛り上がること間違いなし。でも「盛り上げ上手」ならさらに、「それってあの○○君!?」、「あの日の後!?」など強調を加えて話をアゲて！「話すほうも聞くほうも、テンションが上がっていく」(21歳・♀)

8 会話するのがほとんど初めて

✕ 漠然と切り出す

○ YESかNOで聞く



互いの性格が分かるまでは、答えやすいシンプルな質問で

面識ない者同士、いきなり腹を割って話すのは無理。漠然と切り出すよりも「好き・嫌い」「する・しない」など「YES・NO」で答えられるシンプルな質問が◎。「相手の嗜好も分かって、次の会話の糸口にも」(20歳・♀)

9 話してみたら、オチがなかった！

✕ 話の着地点を探す

○ 思い切って、相手に投げる



するりと責任転嫁で、なかったことのように!?

話の終わり方が分からない！って時、何とかしようと話を引っ張ると傷口を広げることに。ここは「〜で、あなたは？」と話を相手に振るのも手。「話もとぎれないし、私のムダ話もなかったことのように(笑)」(22歳・♀)

10 相手の話にオチがなかった

✕ 愛想笑いで振り切る

○ ムリヤリ拾って方向転換



会話中の「単語」を拾って、とにかく「別の話」にチェンジ

思わず「で？」って言いたくなるような、オチなし話。笑ってごまかしても微妙な空気……。今度は逆に、会話中の人・モノ何でもいいので拾って話の方向転換を！「とにかく会話を止めないことが大事」(22歳・♀)

11 つい会話がとぎれたら

✕ 慌てて別の話題を探す

○ キラキラ顔で相手が切り出すのを待つ



「沈黙も苦ではない」という態度を出してあげる

仲のよい友達とでも話がとぎれることはあるもの。会話があった後の沈黙は、気まずそうにするのではなく「一休み」と捉えて。「沈黙でも大丈夫な人が落ち着く」(21歳・♀)、「次の話題まで待ってほしい」(20歳・♀)

12 年下で緊張している相手に

✕ 話を聞き出してあげる

○ 自分のダメ話をする



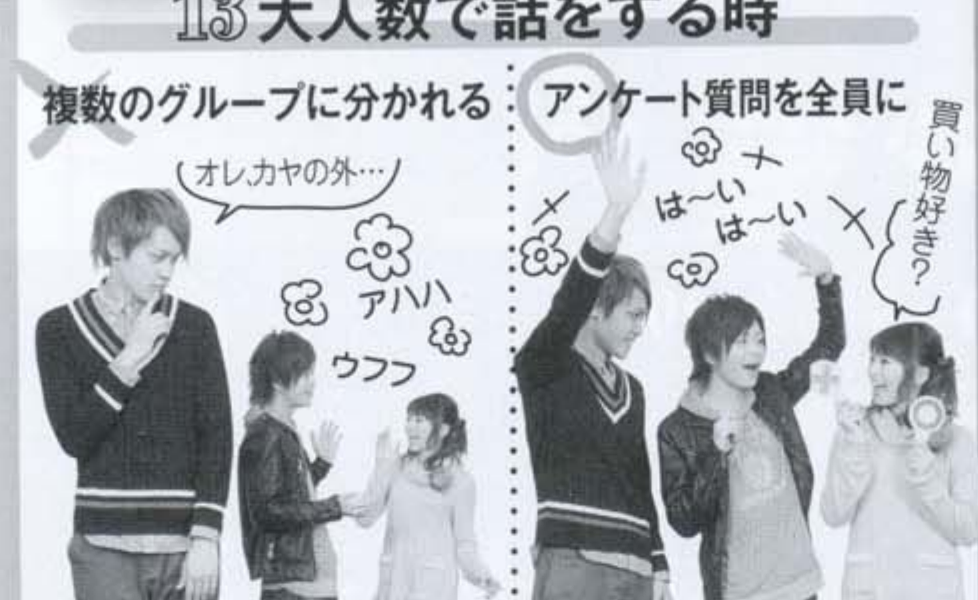
先輩の気遣い＝プレッシャー。上下の壁は取り払って

「会話をリードしてあげなきゃ」という親心、実は後輩にとっては「何か話さないと、って逆に焦る」(19歳・♀) そう。むしろ「先輩のほうから話をしてくれると助かる」(18歳・♀) ので、自分話で相手の緊張をほぐして。

13 大人数で話をする時

✕ 複数のグループに分かれる

○ アンケート質問を全員に



少人数の「小盛り」よりも、大人数の「大盛り」を狙え！

大人数だと2-2や3-3のように小範囲で話をしがち。でも「隣の会話が気になる」(21歳・♀)、「知らない人が多いとグループに入れない」(20歳・♀) など不満もいっぱい。盛り上げ上手なら全員参加できる話題を選ぶべし！

14 以前聞いた話題を盛り込む



思わぬサプライズで男子のテンションは一気にUP！

以前の会話に出てきた男子の趣味や好きなものなどを覚えておいてちょっとした時に盛り込む！　男子は女子が「彼氏以外の男には興味ないと思ってる」(21歳・♂) そうなので、「覚えてたんだ！って単純にうれしい」(20歳・♂) のだとか。

15 彼の苦労をねぎらう



ほめても話は終了。「どうだったか」を聞くのがツボ！

何か頑張ったり手伝ってくれたことに関して「すごい」とか「ありがとう」とほめるだけでは×。「大変だったでしょ？」、「つらかったんじゃない？」など彼の心情の変化を聞き出すと「○○が大変でさ〜！」など、男子側からさらに会話が。

16 自分の話の後に、男子に振る



最初のきっかけさえあげれば、後は男子が盛り上げる!

「男は『イヤがられるのでは？』と、自分から女子に話を振るのが苦手」(21歳・♂) なので話のきっかけは女子からが◎。自分の話の後「○○君は？」と振ってあげよう。「質問されると待ってましたって感じでバンバンしゃべります！」(20歳・♂)

17 笑い話には親のように温かく



男心は意外と繊細。「楽しい」ことをちゃんと伝えて

男子の笑い話や失敗談、「やめてよ〜」「子どもじゃないんだから」など笑いながらも、つい否定的な発言をしがち。実は「本当にやめてほしいのかなって若干不安」(20歳・♂) らしい。「『ウケる！』とか素直に楽しんでくれると話しやすい」(21歳・♂)

18 ひたすら共感する



話すコトが見つかるまでは、とりあえず相手に共感を

「共感」は、男女共通のテンションUPキーワード。特に「同性の共感は当たり前。異性から共感されるほうがうれしい」(22歳・♂) そう。次の話題が見つかるまでは「分かる！」「そうだよね！」などひたすら共感して、盛り上げておけばOK！

19 グチを引き出してあげる



安心を与えて、ネガティブ会話で盛り上げる！

女子同士だと大盛り上がりする「グチ話」も「男のグチは情けなく見える」(21歳・♂) と男子はため込みがち。でも話してスッキリしたいのは男も女も一緒。女子から聞き出してあげれば「話してもいいんだって安心」(20歳・♂)とあふれ出るはず！

20 ほめる時は後でサゲる!



ずに言える&
るために
言葉をプラス

られると気分がア
のが男子。が、ほ
だけだと「照れて
いにしゃべれなく
(21歳・♂) 面倒
き物。そこで、ほ
後にはギャグっぽ
ゲワードもプラ
ツッコミながらも
うれしい」(22歳・
と効果バツグン♪

1 オレ様話には全力でうらやましがる



は好意の表れ。
な顔せず、
の糸口とせよ！

のオレ様自慢が始
たら、イヤな顔を
とにかくうらや
がってあげるのが
上げ上手！「女子
ではいつも以上に
カつけちゃう」(22
♂)、「自分のいい
知ってもらいたい」
・♂)。好意的に
ためてあげよう！

2 続かなくても焦らない



的に
は口ベタ多し。
ても逆効果

に話してるのに
てる？」とか聞
る」(20歳・♂) な
全般的に女子ほど
がうまくないもの。
が続かなくても気
なくてOK。「気に
るとプレッシャー
けいしゃべれない」
歳・♂)。友達編同
沈黙は一休みに。

男女300人の「これはサガる!」やりがちNG

23 謙遜する



自分からチャンスはつぶさない

「いえ……」「大丈夫です……」など謙遜ばかりでは会話はストップ！　自分が話題に上ったら、趣味の楽しさや特技の経緯など聞かれたポイントをさらに広げて。

24 正論を言う



今言うべきことか判断して

「盛り上げるために話した笑い話に、『それは違うよ！』とか正論で返されてもサガる」(21歳・♀) ので、流れを壊さないよう相手の話に乗っておこう。どうしても間違いを正したいなら、後で個別に。

25 自分の話にすり替える



広げるのは、まず相手の話！

「人がした話を大して聞きもしないで、『私も〜』とかスグ自分話にする人は超イヤ！」(20歳・♀)。話を広げるにもまずは「相手に興味を持つ」ことが重要！その上で必要ならば自分話を盛り込もう。

26 内輪ネタ



気づけば楽しいのは自分だけ……

特に男女混合の場での女子にありがちなようで、「いろんな人がいる中で、内輪ネタばかりしゃべるヤツはサムい！」(21歳・♂) と男子からの否定意見が多数。複数人で話す時は全員参加が鉄則！

27 知らないことも無理やり話す



半端な知識では逆効果に

えず話題を探さなきゃ、と無理や
に合わせて話をすると、逆効果！
なことに関しては同じ熱さで語り
ら、無理やりなら話してこなくて
22歳・♂)。話題選びは慎重に！

ピンチ!

それでも話が詰まったら…危機回避質問ネタ！

28 「家に帰ったら、まず最初に何してる?」

帰宅後の時間は、人目に触れないパーソナルな部分。人それぞれに意外と違いがあって盛り上げやすい。同じポイントがあった場合は「共感ネタ」として仲よくなるきっかけに！

29 「休みの日は、何して過ごすことが多い?」

インドア派・アクティブ派など、休日の過ごし方は人の性格が色濃く反映されるもの。コレを聞くだけでも相手がどんな人か、何となくはつかめる。趣味が合えば、話題はさらに！

30 「今、一番ハマっているものって何?」

相手の人となりを知るためには趣味を聞いてしまうのが一番。が、「趣味は？」なんて聞いてはお見合いのような堅苦しさに。「今ハマっているもの」というキャッチーさが肝！

31 「実家? 一人暮らし? 地元はどこですか?」

盛り上げ鉄板ネタの「地元話」。ただし、自分とマッタク関係ない土地だった場合、逆効果に。保険として「一人暮らしかどうか」も聞けば、「お住まいトーク」で5分は持つ！

32 「もしも〜」シリーズ 例：宝くじ当たったら

個人的な話題がイヤそうな相手なら、「もしも話」を。「1億円当たったら？」なんて一見幼稚な話でも、一度は考えたことがあるもの。意外と価値観が分かる話が聞けたりします。

33 人間ウォッチングで、街行く人をネタにする

自分にも相手にも話すネタがなくなった時は、「あの2人カップルかな？」「あの人、カッコよくない？」など街行く人をネタに。ただし、人の悪口は相手を不快にさせるので厳禁。

34 街の看板や電車の中吊り広告の見出しを話す

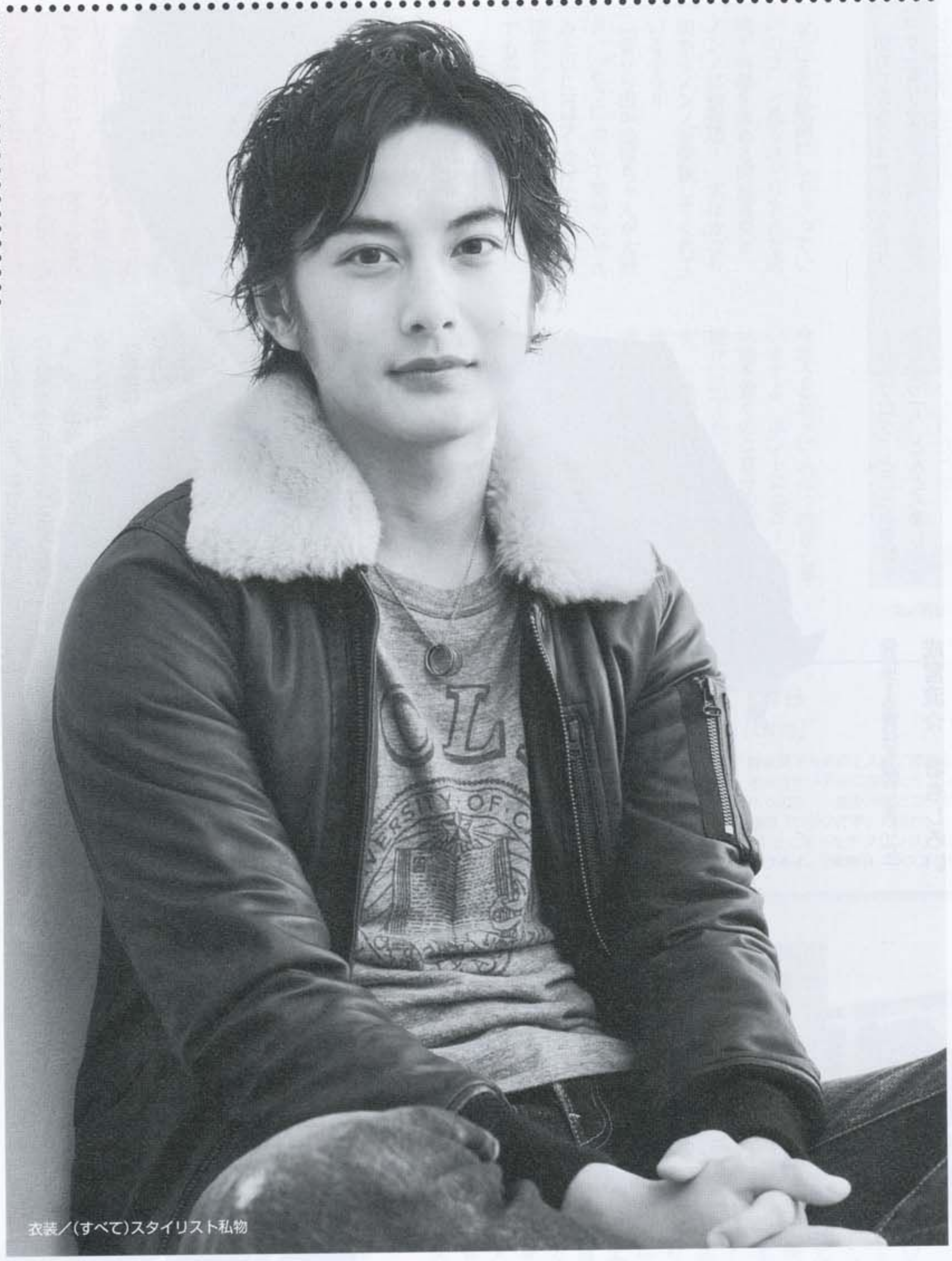
「『○○逮捕だって！』」「『春こそブーツ』だって！」など時事ネタからゴシップまで、街には話のネタになる情報がいっぱい！「この人とは会話もたないかも」という時は、外出を。

35 「お腹すいたな〜」などひとり言で間を埋める

もうどうにもならない場合、最終手段は「今日水曜日かぁ…」など「自分の声で沈黙を埋める」こと。ただ、よけいに寂しくなる可能性大なので、沈黙に耐えたほうがマシかも……

旬の顔とnewsをチェック！♥

Happy navi
ハピ★ナビ


衣装／(すべて)スタイリスト私物

SPECIAL GUEST

石黒英雄さん

家ではマッタリだけど、撮影ではハードに！オフもオンも充実してます

撮影／田淵佳恵　ヘア＆メイク／三ツ倉宏次(traffic)
スタイリスト／秋山貴紀　文／櫻木えみ

の元気キャラ・本城健吾役を演じて人気を博した石黒くんが、今度はアクション映画に挑戦！吸血鬼が支配する島でのサバイバル戦を描いた映画『彼岸島』で主役を演じています。

「最初『吸血鬼と戦う作品の主演が決まったよ』と聞かされた時は一瞬『コメディかな?』と思いましたが(笑)、原作漫画は実写化が想像できないくらいハードな内容で！　すごく気合いが入りましたね。今回僕が演じたのは〝できるお兄ちゃんにコンプレックスを抱く弟〟。僕自身にも兄がいて、子どもの頃は同じような気持ちを感じたこともあったので、役の気持ちには

『彼岸島』の見どころの……あるアクションは、なんとすべてスタントなしで演じたとか。撮影中は苦労も多かった？

「撮影が始まる前に『体力をつけておくように』と言われていたので、3か月間筋トレをして、覚悟して挑みました。でも撮影は予想以上に厳しかったですね。崖で演技をするにも、命綱がないんですよ！『ここから落ちたら命はない……』って身震いしちゃうんですけど、そこで気をつけすぎると、いい芝居ができなくなるわけで。身を守りつつ、危険な状況にいることを頭から追い出して演技するのはかなりの苦行でした。その上、

……無人島だったんですよ！島にある昔死刑場だったところで撮ったりもして……。スタッフさんで『幽霊を見た』と言ってる人がいたり、僕が泊まってる部屋がやけに重苦しい雰囲気だったりと恐怖体験も続出で、まさに〝リアル彼岸島〟でしたね。映画にもその恐怖感が出てると思うので、ご注目ください(笑)」

〝家での時間〟のおかげでタフに過ごせる!?

アクションに挑戦し、男気あふれる印象の石黒さん。でもその素顔は驚くほどマイペース！

「プライベートでは、とにかく……(笑)。9時間ぐらい寝て、起きたら食事、家事、テレビ、ゲーム、お風呂……その繰り返しが楽しいんですよ。窓を開けて部屋に新鮮な空気を取り込むと、床にたまってたホコリがヒュッと一か所に集まる……その瞬間が妙に好きだったり(笑)」

今回の役からは想像できないインドア派な一面が明らかに。実は料理も得意だとか?

「鉄分たっぷりのほうれん草を使った料理とか、栄養を意識して料理するのが好きです。オレンジを絞って作った生ジュースも毎日飲んでますしね。ビタミンCってすぐ消費されちゃうか……話に詳しいかというと(笑)、親が栄養について長文メールを送ってくるから。『アクションやるなら○○を食べなさい』みたいなね。それを読んでは日々素直に実践して、いい演技につなげていこうと努力してます！」

Profile


©2010松本光司／講談社・「彼岸島」フィルムパートナーズ

●いしぐろ　ひでお　1989年1月10日、栃木県生まれ。主演映画『彼岸島』は来年1月9日(土)より新宿バルト9他で全国公開。http://www.ogipro.com/talent/ishiguro/

My Best Shot


釜山映画祭デビュー！
『彼岸島』のキム・テギュン監督の母国、韓国の釜山映画祭へ。ワールドプレミア直前の1枚。深夜0時の上映に1000人近くの観客が！


おウチでまったりお茶♪
お気に入りのポット。これで脂肪燃焼に効くというプーアール茶をいれたりしてます。至福の時！


大きめ粒の食感が最高♥
マイ・ブームの納豆。前は〝ひきわり〟が好きだったけど、コレを食べて〝大きめ〟粒のトリコに！



所有枚数は100枚超！
映画が好きでDVDをコレクションしています。この写真はその一部。DVDを購入する時は、まず映画館かレンタルDVDで見て、気に入ったら買います。

成宮寛貴さん

生をポップに過ごしたい！
んな思いを文字にしてみました



初めてのカジュアルフォトブック『なりみやでした。』を発売した俳優の成宮寛貴さん。自身がつづった言葉や、日常を切り取った写真がたっぷりのこの本は、'08年11月～'09年6月までのブログをまとめたもの。ところが実は成宮さん、「ブログを書くことにはずっと苦手意識があった」のだとか！

「もともとあまり文章を書く習慣がなくて。友達との連絡も、メールではなく電話をするタイプなんです。それにブログって、私生活を知られるイメージがあって。人のブログを読んで『アイツ、もうこの店には行けないんじゃないの？』とか思ったりしていて。僕もやるからにはおもしろいものを作りたくなるから、私生活をすべて見せちゃいそうで。心配でした(笑)

トしたブログ。ところが更新するに従って、どんどん楽しくなっていったのだとか！

「その日の出来事を思い出して文字にすると、一日が少し濃くなった気がするんですよね。文章も、飾らない感じがよいと言ってもらえたのがうれしくて。ブログ＝私生活の切り売りではなく、世界観を知ってもらえる場所だと思うようになりました」

そうサバサバと語る成宮さん。ブログの文章や写真通りの、気さくな人柄が伝わってきます！

「メディアに出てる僕はミステリアスなイメージがあるみたいで。楽しいことが大好きな普通の生活(笑)を分かってもらえたのもよかったかな。でも旅先で〝パスポートをなくした〟って書いたら、心配されちゃってた

発信する責任も感じました」

成宮流☆　おもしろいブログの書き方とは!?

そんな成宮さんに、ブログを楽しく書くコツを聞いてみた。

「今日は食べ物の話題なら、次の日は食べ物で気になる〝色〟を書くとか。書くものは同じでも視点を少しずらしてみるとか。あとは感動した時って、写真を撮るヒマないですよね。その〝撮り忘れました～！〟ってことも丸ごと書く！　きれいにまとめる必要はないと思うんです」

小さなこだわりが積み重なって生まれた本。何げない日々からの喜怒哀楽が伝わってくる。

「僕は人生を極力ポップに過ごしたいと思っていて。今回の本にはそんな僕の生き方が、一つ

服コレクションも満載！

章のみならず、ビジュアル面も充実の1冊。宮ファンはもちろん、オシャレさん必見のパラッチ風〝私服コレクション〟も収録！最影の前にはスタイリストさんがうちに来僕の洋服をほとんど持っていっちゃって。る服がなくて困った！　しばらくの間、Tャツばっかり着て過ごしてました(笑)」







『なりみやでした。』

成宮寛貴・著　¥1470　ワニブックス

amebaブログに掲載されていた文章や写真を中心とした、カジュアルフォトブック。さらに初公開のプライベートショット集や、インタビューなども同時収録。実力派俳優として忙しい日々を送っている彼の、一味違った素顔を楽しむことができちゃいます♡

Profile

●なりみや　ひろき　1982年9月14日生まれ。'00年に俳優デビュー。ドラマ『ハチミツとクローバー』、映画『ドロップ』を始め、数々の作品で活躍中。1月からスタートのドラマ『ブラッディ・マンデイ』（TBS系）に出演予定。

文／石井絵里

New Book

『たいやき三昧』

¥1050
HK INTERNATIONAL VISION



'09年で生誕100周年を迎えた、たい焼き。老舗の味から気になる〝白いたいやき〟まで、現在東京で食べられるたい焼き屋さん50店を紹介。お店によって少しずつ違う姿を見比べながら読むうちに……買いに出かけたくなります！

『ayacoのはんこノート』

ayaco・著　¥1365
ワニブックス



けしごむはんこ作家の著者が、これまでに作った作品や、けしごむはんこの魅力を紹介！　オリジナルの彫り方や可愛い使い方などのアイディアがぎっしり。小さくてほのぼの可愛い、けしごむはんこワールドに魅せられちゃいます☆

『シュガー&スパイス』

野中柊・著　¥1680
角川書店



21歳の晴香は洋菓子店で働く見習いパティシエ。店長の柳原さんに憧れてるけど、彼はオーナーの紅子さんと深い仲らしくて……。ゴージャスなお菓子の描写と、恋の展開に心ときめく♡　甘くてキュートな恋愛&お仕事小説。

『インパラの朝　ユーラシア・アフリカ大陸684日』

中村安希・著　¥1575
集英社



26歳で2年間のバックパック旅行を始めた著者。人生の心構えをチベットで教わり、イスラム社会に触れ、アフリカで豊かさについて考える。短い文章からのぞく世界の人々の姿と鋭い考察。読みごたえたっぷりのドキュメンタリー！

Check!

『製鉄天使』

桜庭一樹・著　¥1785　東京創元社



1979年。鳥取県の村で中学生になった小豆は、製鉄会社の娘。レディース〝製鉄天使〟の総長として名のりを上げ、中国地方の制覇に乗り出す！　友情と夢に向かって疾走する不良少女に痛快&興奮の連続。スピード感あふれる展開に最後まで大興奮！

Interview

阿部真央さん

もし運命の人と出会えたら、曲がいっぱいできちゃって困るかも

"そこまで歌詞にしちゃっていいの!?"と思うほどリアルな歌詞で共感を集める阿部真央が、ノンノに初登場! 実はかなり前からノンノを愛読してくれているそう!!

「昔から田中美保ちゃんが大好き。"どうにかして美保ちゃんみたいに可愛くなりたい"って研究していたくらい(笑)! 今でも毎号読んでいますよ」

さすがはノンノ世代の19歳。とはいえ、オシャレに目覚めたのは少し遅かったみたい。

「オシャレに気を使うようになったのは、初めて恋をした高1から。その頃、自分が着ている服が急に恥ずかしくなりましたね。好きな人が年上だったから、振り向いてもらえるようにと一生懸命だったんです。

その人に"好き"と伝えるのは、性格上ムリだったので、自分の気持ちを詰め込んだ曲を作ったりもしました。もちろん彼にも聴かせたのですが、気づかないフリをするのが上手な人で、いつもかわされてしまって……。

今思うとヒドい人だったなと思いますよ、ホントに(笑)!」

「曲を書くのは自分の気持ちを誰かに伝えたいから」という彼女。一番の原動力は、やっぱり恋愛。「実体験?」と思うほど赤裸々な曲が多いのも納得!

「恋をすると切なくなったり、自分のいい部分、イヤな部分が、見たくなくても見えてくる。曲が生まれるのは、それを吐き出したいからなんでしょうね。新曲『いつの日も』も、大切な人との別れを経験して生まれた曲。その恋を通じて、"一日一日精一杯、人を愛しぬけば、たとえ別れることになったとしても悔いはない"ということに気づいたんです。別れがあったからこその、温かくも切ないラブソングになりましたね」

そんな彼女が死ぬまでに必ずしたいこととは……。

「運命の人との大恋愛! 残念ながらまだ出会えていないけど、もし出会えたら、その人との出来事をあますことなく曲にしてみたい。え、コワい(笑)?」

Music ハピ★ナビ





『ぽっぷ』

1月27日に待望のフルアルバム『ぽっぷ』が発売! アルバムからの先行シングル『いつの日も』は伸びやかな歌声が心にしみ込むロックバラード。"同じ人に何度も恋をする"という内容が印象的。(ポニーキャニオン)

Profile

1990年1月24日生ま
年ミニアルバム『ふ
でメジャーデビュー
ピスウォーターCM
った『I wanna see
で注目を集める、期
ンガーソングライタ

文/吉田可奈

New Disc



遊助
『あの…こんなんできましたケド。』

俳優やタレントとして大ブレイク中の上地雄輔が歌手名義の"遊助"としてファーストアルバムを発売! 大ヒット曲『ひまわり』や、切ないラブソング『いちょう』などを収録した全14曲。(発売中 Sony Music Records)



Lil'B
『One』

着信曲で人気の2人組。恋する女子の気持ちをリアルに描いたラブソングがたっぷり! 佐々木希とコラボして話題の『つないだ手』のほか、ヒット曲『キミに歌ったラブソング』の続編も聴けるよ。(発売中 デフスター)



安室奈美恵
『PAST < FUTURE』

2年半ぶりとなるオリジナルアル
が完成! 久々のバラードやロッ
イストの曲など"すべてをカラに
新しいスタートをきりたい"と決
た彼女のあらたな一面がのぞける
がズラリ。(発売中 エイベックス

New Cinema



『ウルルの森の物語』

夏の間だけ別れた父(船越英一郎)の住む北海道で暮らすことになった幼い兄弟はある日、森の中でケガをした子犬を見つけ"ウルル"と名づける。しかし絶滅したはずのエゾオオカミであることが分かり……。『マリと子犬の物語』の製作陣が集結した感動の物語。
●12月19日(土)より全国東宝系にて公開



『ティンカー・ベルと月の石』

ピクシー・ホロウに暮らすティンカー・ベルはある日、空を飛ぶために必要な"妖精の粉"を作り出す月の石を壊してしまう。石を元通りにするため、願いを叶えるという伝説の鏡を見つける旅に出ることに。ピーターパンと出会う前のティンカー・ベルを描いたシリーズ第2弾。●12月23日(水)より全国公開

注目の1本

『ヴィクトリア女王』

イギリスを最強国家に導いた女王の知られざる愛を描く!

Cinema ハピ★ナビ



12月26日(土)よりBunkamuraル・シネマ、TOHOシネマズシャンテ他全国順次公開

文/松山梢

19世紀、国王の姪で王位継承者であるヴィクトリア(エミリー・ブラント)の周りでは、彼女を操り実権を握ろうと多くの人間が画策していた。ベルギー国王のレオポルドも、甥のアルバート(ルパート・フレンド)を次期女王の夫にするため送り込む。しかし、周囲の野望をよそに二人はひと目で魅かれ合い、女王即位後も交流を深めていく。陰謀渦巻く王室で唯一、自分の味方でいてくれるアルバートの献身に気づき、ついにヴィクトリアからプロポーズ。しかし幸せもつかの間、二人の絆を試す最大の危機が迫っていた。

誘惑に負けず、自らの意思を貫き通した女王を演じたのは『プラダを着た悪魔』のエミリー・ブラント。「庶民的で愛らしいルックスの彼女が一国の女王を……?」と初めは違和感を覚えるものの、ピュアで情熱的な若き日のヴィクトリアを感情豊かに体現! 女王という立場ゆえ相手からの求婚は許されず、愛する男性に自らプロポーズする姿は、"モテ"や"愛され"がもてはやされがちな現代に活を入れてくれること間違いなし。自らの手で幸せをつかみ取るヴィクトリアの姿に、多くの女性が憧れ、勇気づけられるはず!

Pick up Actor ルパート・フレンドの恋人はあの大物女優!

女王である妻を支えるアルバート公を演じたルパート・フレンドは、1981年、イギリス生まれの29歳。彼が広く知られるようになったのは『プライドと偏見』での共演がきっかけで交際を始めたキーラ・ナイトレイの彼氏だから! 今のところキャリアはキーラに押されがちだけど、オーランド・ブルーム似の美しいルックスは大女優の彼として不足なし!?



…の手の内、明かします!

鈴木おさむの恋のネタばらし!

Hの趣味や嗜好って男女間でビミョ〜に違いがあるもの。男子の要望に応じるべきか応じないべきか……女子の取るべき行動とは!?



秘密 その12

SEXに「気持ちよさ」は重要。でも自分が楽しめなければハッキリ断るべし!

AVみたいなHを求めてくる彼……。どう反応すべき?

私の彼氏は、HのたびにAVみたいなことをしたがります。私もこたえてあげようと思うのですが、やっぱり恥ずかしいし、「軽い女」みたいでちょっとイヤです。男子はどういう気持ちなんでしょうか。応じるべき?

(20歳・大学生)

今の20代って、ネットでAVを簡単に見られる環境で育ってきてるから、AV的なSEX=SEXのスタンダード、ってカン違いしてる男も多いんだよね。でもやっぱり女の人にとってのAV的なSEXって、=快楽だけのためのもの、みたいな位置づけ。「軽い」イメージがありますよね。そこって実は男と女の大きな違いで。女の人ってSEXに「愛情」を求めるでしょ。男は、もちろん愛情も絶対必要なんだけど、それと同じくらい「体の気持ちよさ」っていう**物理的な要素も重要**なんですよね。大半の男は遊びとかではなく、単純に**彼女と気持ちいいSEXを追求したい**って思ってるから、基本的には彼が求めるSEXにはこたえてあげてもいいんじゃないかな。

でもね、「女の人も楽しめる」っていうことが大事。コスプレしたり、ちょっと演技がかった声を出してみたり、なんていうAV的なSEXは絶対イヤ、っていうなら、しなくたってOK。男だってイヤイヤ応じられても全然うれしくないし。ただもし、特に興味はないけど、彼が喜ぶならしてあげてもいい、っていう前向きな気持ちがあるなら**できる範囲で応じてあげて**ください。Hに積極的な女って引かれるかな、なんて心配はマッタクいりません! 彼女と一緒にSEXを追求できることって男にしてみたらすごく幸せなことなんですから。

よく男は「相性のいい相手とのSEXは忘れられない」って言うんですけど、それくらい「体の記憶」って強いんです。結婚や離婚の原因にも、いつだって「性の一致・不一致」があがるでしょ。一生のスパンで見ると、女の人にとっても**物理的な気持ちよさって重要なこと**なんですよ。それに、エロい女ってモテますし! すぐヤレそうだからとかそういうことじゃなく、経験からくる色気にもう男はやられちゃうんです。**SEXはうまくて損なし!**と覚えておきましょう(笑)。

また、断りたい場合にも、注意が必要です。まずは**ハッキリ断る**こと。「Hを断ったら彼のプライドを傷つけちゃうかも」なんて考えて、妙に気を使って曖昧な言い方をすると「イヤよイヤよも好きのうち」だと勘違いされちゃいます。

それから、拒まれた瞬間って男側はやっぱりシラけるので、別のことで気持ちよくしてあげるといいです。でもそこで頑張りすぎるのはNG。女の人もSEXで男が頑張ってると冷めるでしょ? それと一緒で、女の人の頑張ってる姿を見ちゃうとゲンナリしちゃうもんなんです。頑張るんじゃなくて、自分も**楽しんでする姿勢が大事!** そうすればSEXの後味、印象がグッとよくなって、拒まれたことなんか、男はコロッと忘れちゃいますよ!

Profile

●すずき　おさむ　放送作家。『SMAP×SMAP』や『笑っていいとも!』など数多くの人気番組を担当する他、映画や舞台、書籍などでも活躍。文庫版『ブスの瞳に恋してる2』(マガジンハウス)が好評発売中!

撮影/武重到　文/櫻木えみ

…さむさんにお悩みを解決してほしい人は
…HPから応募して!
(…e、yahoo!ケータイ、EZ-webからも投稿可能)
…://non-no.shueisha.co.jp/



おさむ的
男が喜ぶツボGOODS

「男子には『子ども時代に、おもちゃでワクワクした思い』っていうのが脳に書き込まれているものです。試しに、彼とのデートの時、チョロQ的おもちゃを持っていって、ファミレスの机の上に出し、あなたのほうから遊び出してみてください! きっと彼は、しばらくして気持ちが抑えられなくなり、あなたが見たことないくらいやんちゃな顔で遊び出すでしょう!」

…はおさむさんの連載は隔号でお送りします。



ティーポット&ティー

…ットと雪の結晶模様のティーポ…ガラス製。¥2100(左)曜日ご…レーバーが違う紅茶も。これは…のマスカットティー。¥1260

…ヌーンティー・リビング 自由が丘ラズ



東京都目黒区自由が丘2の9の6 Luz自由が丘2F ☎03(3725)4511 ㊂11時〜20時 無休

…fternoon-tea.net/

…高志帆(verb)

ノンノ・フレンド&チャレ隊が行く!

最旬スポット 調査隊



撮影/森田晃代

今号は渡辺早織ちゃん

お茶もカップも! 充実のティータイム

人気の雑貨店『Afternoon Tea Living』が移転リニューアル。新しい自由が丘店はティータイムにこだわったお店。店内には、歴代の人気マグカップが100個以上(!)も飾られているんです。オススメ紅茶が試飲でき、限定のティーセットも販売されるなど、お茶の時間を楽しくしてくれるアイテムが大充実。1日中まったり過ごしちゃいそう。



壁には懐かしの人気デザインのマグカップが並べられていて、見ているだけで大満足。優雅なティータイムって憧れ♪



『2009 プロ野球チップス』
カルビー
内容量　22g
発売日　2009年3月9日

'98年に第1弾が発売され人気によりシリーズ化された野球カードつきポテトチップス。レギュラーカードから、レアカードまで、158種類のカードがある。'09年版は11月に販売終了。'10年バージョンもお楽しみに!

ノンノ・ボーイフレンドPresents

男の趣味道



撮影/島袋智子

今号は竹下大地くん

カード目的で何袋も購入しちゃいます

中学生まで野球少年だった僕。その頃から集めているのが野球カード! このカードはポテチの付録として2枚ついているのですが、野球選手の写真とプロフィールが載っていて、ファンにはたまらないお宝なんです。中にはレアカードもあって、それ目当てに1日5〜6袋買い込むことも(笑)。もちろん中身もおいしいので買って損なしですよ♪



大ファンの巨人の選手から、名選手のレアカードまで厳選した60枚をファイリング。新しいカードを入れる瞬間が快感(笑)。



Profile
最新アルバム『⊿』(トライアングル)が好評発売中!(徳間ジャパン)また、全国ツアー『直角二等辺三角形TOUR』に密着した写真集が発売に(光文社)。ライブDVDは1月13日に発売!(徳間ジャパン)



今回見ていただいたのは…
マドモアゼル・ミータンさん
幼少期から占いを始め、モデル業を経た後、占い師として独立。近著に『ポケット版　夢占い』(中経の文庫)、『夢占い』(西東社)、『人相入門』(説話社)が。http://www.mi-tan.net/

Perfumeのフォーチュン Tell me!

vol.12「透視」で3人のお部屋をチェック★

"透視"ができる先生を呼んで、3人のインテリアにダメ出し。おうちにある恥ずかしいアイテムもバラしちゃいます!

先生(以下　先) 今日は、皆さんのお部屋を透視します。お部屋の状況をよくイメージしてくださいね。それが私の脳に伝わって具体的なビジョンとして浮かんできますから。では、あ～ちゃんから。なんか、昔の机が見えますが……。

あ～ちゃん(以下　あ) わぁ、なんで分かるの!!　弟と妹の机ですね、きっと。

先　それ、買い替えたほうがいいかも。古いものはなるべく捨てたほうがいい。

あ　えっ!!　その話、いったん持ち帰らせていただいてもいいですか(汗)。

先　あと、カーテンの色……今はベージュみたいだけど、オレンジとか、もっと明るい色にしたほうがいいかも。健康運がアップしますよ。

あ　オレンジ!?　目がギンギラギンになっちゃいませんか(笑)??

先　大丈夫。オレンジは絶妙な色で、エネルギーを与えてくれるばかりでなく、精神を落ち着かせる働きもありますから。……かしゆかさんの部屋には、高いヒールの黒い靴が見えますね。クローゼットにも黒い服が多くないですか?

かしゆか(以下　か) !!!　黒いヒール、4足あります。服も黒がめっちゃ多い。ハンガーに掛けている分はもちろん、畳んでしまっている服も黒ばかり(笑)!

先　最近、黒いパンツも買ったでしょう?　サルエルっぽい感じの。

のっち(以下　の) ……あ!!!　買っちゃいました!

か　ちょっと待って!　今、まだ私……のっちの番じゃないからっ(笑)。

先　黒だけじゃなく、明るい色の服も着てみると運気が上がりますよ。特に、アーガイル柄はモテるからおすすめです★　そして……のっちさんの部屋は、男っぽいですね。黒やシルバーの家電が多くて、近未来的な感じ。

の　きゃー!　確かに。全然可愛くない家電ばかり置いています(笑)。

先　あと、ふわふわ、にょろにょろしたぬいぐるみが見えますねぇ。

あ&か　……きゃはははははははは!!!　当たってる!　あれだよ、あれ!

の　(笑)。大事にしていたぬいぐるみがあったんですけど、地方に行った時になくしちゃって。二人が私の誕生日に新しく買ってくれたんです。

か　それをまた地方キャンペーンに持ってくるんですよ、のっちが(笑)。

先　(笑)。のっちさんの部屋は全体的に暗いので、照明を明るくして。朝、光をたくさん入れると運が上がります。

か　わぁ、全部「バレてる」って感じ!!　アドバイスも参考になりました!



「古いものは新しく、暗い色は明るく。これは3人だけでなく、誰にでも当てはまる法則。なるべく意識して変えていくといいですね」(先生)

ちなみに3人の結婚相手はどんな人?

「未来の結婚相手も透視できます」と先生。ホントですかぁー!!

のっち

あのキャラに似たダンディーな人!!

のっちさんのお相手は、イケメン。外国人のようにはっきりした顔立ちの方と結婚するようです。全体的な雰囲気でいうと、『ルパン三世』の次元大介みたいにダンディーな人。結婚のチャンスは4年後に到来。その時、相手の方は35歳くらいです。

●のっちのコメント
「4年後だと、3人の中で一番早いってことですね。次元みたいな人かぁ、うれしい!　結婚しても一生ときめいていられそうなのがいいですね(笑)」

かしゆか

料理家のあの方に似た人かも!?

かしゆかさんのお相手は、超有名人になる可能性があります。顔は面長、目は二重でパチッとしています。鼻筋が通っていて、全体的には料理家のコウケンテツさんに似ています(笑)。結婚は7年後くらい。彼は2～3歳年上の人でしょう。

●かしゆかのコメント
「コウケンテツさん似!?　そんなことまで分かるんですね。コウさんをTVで見たらドキドキしちゃうかも!　いや、むしろ積極的に見るかも(笑)」

あ～ちゃん

ロマンスの可能性は、すぐそばに!?

あ～ちゃんの未来のだんなさんは、あ～ちゃんよりちょっと年上。背が高くてやせ型、学歴も高くてクリエイティブです。おそらく同じ業界の方でしょう。その人といると、とても落ち着くはずです。結婚のチャンスは5年後にやってくるかも。

●あ～ちゃんのコメント
「5年後っていうと、けっこうすぐ来ちゃいますよね～。その頃、私は25歳かあ。ひゃ～、どんな人なんだろう。すっごくドキドキする～(笑)」

撮影/朝日山雅子　ヘア/島尻優樹(ゴールドシップ)　メイク/佐藤真希(CLIP)　スタイリスト/研　撮影協力/EASE
衣装協力/バルコニー　スーパーボイス　ダンテ デル シエロ　フラッパーズ　PANACHE　ITOKIN

★Perfumeの連載は隔号でお送り

スパン ノーブル 六本木ヒルズ店
267 東京都港区六本木6の10の3 六本木ヒル
・ウォーク2F スピック&スパン ノーブル
スパン BC SALON 渋谷店
070 東京都渋谷区渋谷1の14の11 1F
ォーレ原宿店
960 東京都渋谷区神宮前1の11の6 4F
970 東京都中央区東日本橋1の9の5 タカヤ東
㈱ブルーメイト 東京オフィス
エル
064 東京都中央区銀座1の7の10
ボーテ
040 東京都中央区日本橋茅場町1の14の10

た

ルコ店
997 東京都渋谷区宇田川町15の1 渋谷パルコ
592 東京都渋谷区広尾5の19の15 マークス
ル8F
655 東京都板橋区前野町1の14の2
020 東京都渋谷区桜丘町2の9 第1カスヤビル
ーゼット ウエアーズ インク
256 東京都渋谷区神宮前2の13の18
キュウ)
268 東京都港区南青山1の11の32 青山TSビ
420 東京都渋谷区渋谷1の17の7 全国婦人会
ック 原宿店
941 東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビル
宿店
215 東京都渋谷区神宮前3の22の7
渋谷ファイヤー通り店
898 東京都渋谷区神南1の9の7 丸栄ビル27
027 京都府京都市北区紫野下築山町48
渋谷店
855 東京都渋谷区道玄坂2の3の1
ーラ
707 東京都渋谷区恵比寿西1の7の7
906 東京都港区南麻布2の7の1
店(ランファン ヴェール)
450 東京都渋谷区神南1の20の11 造園会館ビ
420 東京都港区西麻布4の16の13 西麻布28森
ー・エックス
ジャパン
978 大阪府大阪市中央区南船場3の12の9
115 東京都品川区西五反田2の2の10
店
570 東京都新宿区新宿3の38の1 新宿ルミネ
094 東京都品川区西五反田5の5の7 テスコ
ジャパン(アグ®オーストラリア)
554 東京都渋谷区桜ヶ丘町26の1 セルリアン
ニー リゾート・インフォメーションセンター
632 千葉県浦安市舞浜
811 愛媛県松山市南吉田町339番地6
ョール
330 東京都渋谷区渋谷2の7の5 URD渋谷第
ーラボ
217 東京都渋谷区広尾1の1の39
722 東京都港区南青山5の17の2 シドニービ
ックス 新宿
648 東京都新宿区西新宿1の1の3 新宿ミロー
ソン ドゥ モード
903 http://31sdm.jp
ーティー・ジャパン
060 東京都港区芝4の11の4 ハラビルⅡ 3F
511 東京都港区南青山4の18の11 フォレスト
WING4F

な

パン
719 東京都品川区東品川2の3の12 シーフォ
センタービルディングお客さま相談室
511 東京都港区西新橋2の36の1
ュリファイ研究所(24h cosme)
124 東京都中央区銀座1の7の10 銀座富士ビ
クチュール
648 東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビル
コーレス エン エル コラソン
561 東京都渋谷区神宮前4の28の29
669 東京都渋谷区道玄坂1の21の6 東急スカ
室
ース 新宿
385 東京都新宿区新宿3の38の2 ルミネ新宿
ース 東京
957 東京都渋谷区神南1の19の14 2F
624 東京都渋谷区鶯谷町8の9
900 京都府京都市南区吉祥院這登中町18
店
626 東京都渋谷区猿楽町26の11 ノブハウス

ニューバランスジャパン
☎03(3546)0997 東京都中央区明石町6の4 ニチレイ明石町ビル11F
任天堂
☎075(662)9611 お客様相談室
Nui Closet
☎017(723)5173 青森県青森市古川1の21の20
NO ID.原宿本店
☎03(3405)6474 東京都渋谷区神宮前3の21の22 月の家ビル1F
NOJESS
☎0800(300)3315 東京都渋谷区千駄ヶ谷2の11の1
non・no s☆mall
www.nonnosmall.com

は

バイソン
☎06(6963)6351 大阪府大阪市城東区鴫野西5の19の38 ㈱バイソンお客様相談室
Bye Bye
☎03(3408)2771 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の51の2
ハウス オブ ローゼ
☎0120(12)6860 東京都港区赤坂2の21の7
H.A.K
☎03(3498)0701 東京都渋谷区渋谷3の5の5 HAKKAビル
ハッシュアッシュ
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
ハートダンス
☎0120(298)707 東京都渋谷区恵比寿西1の7の7
パナソニック
☎0120(878)365 お客様ご相談センター
ハニーサロン
☎03(5410)3538 東京都渋谷区神宮前1の11の6 ラフォーレ原宿1.5F
ハニーズ
☎0120(977)450 福島県いわき市鹿島町走熊字七本松27の1
バーバリー・ブルーレーベル
☎0120(340)654 東京都港区海岸1の2の20 汐留ビルディング バーバリーC.R.室(SANYO SHOKAI)
ハリウッド ランチ マーケット
☎03(3463)5668 東京都渋谷区猿楽町28の17
バルコニー
☎03(5456)5005 東京都渋谷区猿楽町3の18
パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン
☎03(3239)0618 東京都千代田区隼町3の16 住友半蔵門ビル
ハレ
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
バロックジャパンリミテッド(スライ、ホテルスライ、ゴービル、ジェレメッツ ソロ)
☎03(6730)9090 東京都目黒区青葉台4の7の7 青葉台ヒルズ2F
バロックジャパンリミテッド(マウジー、リエンダ、ロデオクラウンズ)
☎03(6730)9191 東京都目黒区青葉台4の7の7 青葉台ヒルズ2F
ハンジロー ハラジュク
☎03(3796)7303 東京都渋谷区神宮前4の31の10 YMスクエア3・4F
P&G
☎0120(021)327 兵庫県神戸市東灘区向洋町中1の17(お客様相談室)
B&Cラボラトリーズ
☎03(5462)1762 東京都品川区東品川2の2の4 お客様相談室
VIS
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22
ビーズ・インターナショナル
☎0120(594)282 東京都港区西麻布1の14の1 3F
ピーチ・ジョン
☎0120(066)107 東京都渋谷区神宮前6の17の11 菱進原宿ビル4F
pdc
☎0120(127131) 東京都港区南麻布4の2の34
ビームス ジャパン2F
☎03(5368)7302 東京都新宿区新宿3の32の6 2F
ビームス ジャパン3F
☎03(5368)7303 東京都新宿区新宿3の32の6 3F
ビームス新宿
☎03(5369)2140 東京都新宿区新宿3の38の1 ルミネエスト新宿 B2F
ビームス タイム
☎03(3780)5501 東京都渋谷区神南1の14の7
ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店
☎03(5468)3916 東京都渋谷区神宮前5の17の9 1F
ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店
☎03(5428)1894 東京都渋谷区神南1の19の11 パークウェースクエア2 1F
ピンク アドベ
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
ファビアン ルー 新宿店
☎03(5919)1906 東京都新宿区新宿3の29の1 新宿三越アルコット2F
ファンケル
☎0120(35)2222 神奈川県横浜市中区山下町89の1
Fin
☎03(5790)6862 東京都渋谷区上原1の13の3 上原OUB
FORMENGIRL
☎03(3470)9723 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の16の12 フォーメンガールビル
プティローブノアー
☎03(6662)5436 東京都渋谷区東3の26の3 恵比寿フラワーホーム小林ビル506
ブーマ お客様サービス
☎0120(125)150 東京都品川区大崎2の1の1 ThinkPark Tower18F
PLAZA GINZA
☎03(3575)2525 東京都中央区銀座5の3の1 ソニービルB2F
プラダ ジャパン(ミュウミュウ)
☎0120(559)914 東京都港区南青山1の15の14 新乃木坂ビル
プーラフリーム
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22
ブルジョワ
☎0120(791)017 千葉県船橋市山手1の1の5 船橋コーポレートオペレーションズセンター3F
ブルーメイト(cepo)
☎0120(772)970 東京都中央区東日本橋1の9の5 タカヤ東京ビル7F

フレッドペリーショップ銀座
☎03(5524)7755 東京都中央区銀座2の4の6 銀座ベルビア館3F
ilon fy
☎03(5[illegible]64)2792 東京都渋谷区神宮前5の30の2の102
ヘサー
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
ページボーイ
☎03(3404)0643 東京都渋谷区神宮前3の6の2 エーアイビル ㈱アリシア
ベースステーション 原宿
☎03(5778)0412 東京都渋谷区神宮前6の5の6
ヘッド・ポーター
☎03(5771)2621 東京都渋谷区神宮前3の21の12 1F
ベンズ ネック
☎044(935)3817 神奈川県川崎市多摩区生田8の19の1
ボーテ ド コーセー
☎03(3273)1940 東京都中央区日本橋3の6の2
ポール&ジョー ボーテ
☎0120(766)996 東京都中央区銀座1の7の10
ポール・スミス ジャパン(R.NEWBOLD)
☎03(3486)1500 東京都渋谷区神宮前5の3の13

ま

マーク ジェイコブス
☎03(4335)1711 東京都港区北青山3の3の5 東京建物ビル5F
マジェスティックレゴン
☎0120(54)7180 大阪府大阪市中央区南船場4の2の4 日本生命御堂筋ビル3F
M・A・C
☎03(5251)3541 東京都千代田区永田町2の11の1 山王パークタワー24F
マックス ファクター
☎0120(021)325 兵庫県神戸市東灘区向洋町中1の17
マーナーコスメチックス
☎0120(55)3760 千葉県市川市原木1の3の31
マリ・クレール コスメティクス
☎03(3551)0156 東京都中央区八丁堀1の9の9
マリークヮント
☎0120(53)9810 東京都渋谷区渋谷1の7の6
マリン フランセーズ梅田店
☎06(6344)7725 大阪府大阪市北区梅田2の4の9 ブリーゼブリーゼ4F
三崎商事
☎03(5775)1211 東京都港区南青山2の5の17 ポーラ青山ビル
ミスティウーマン
☎03(3478)7570 東京都渋谷区神宮前4の8の1
ミスティック原宿店
☎03(5774)8116 東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビル2F
MISCH MASCH
☎0120(298)707 東京都渋谷区恵比寿西1の7の7
ミニマム
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
ミュージアム フォー シップス
☎03(3496)0481 東京都渋谷区神南1の18の1 神南1丁目ビル
MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU
☎03(5413)7070 東京都渋谷区神宮前4の25の28 2F
ムーンスター(K・SWISS)
☎03(5520)9233 (お客様相談室)
メイベリン ニューヨーク
☎03(6911)8585 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
モーテル
☎03(3481)0280 東京都渋谷区上原1の30の8 上原南ビル202

や

ヤーマン
☎03(5665)7330 東京都江東区東陽2の4の2 新宮ビル4F
ユースレス
☎03(5457)7377
UNIQLO
☎0120(090)296 東京都中央区銀座5の7の7 9F
ユニック パー ヴェールダンス
☎03(5467)4641 東京都渋谷区渋谷1の2の5
ユニリーバ(ダブ)
☎0120(110)747 東京都目黒区上目黒2の1の1 中目黒GTタワー
ユニリーバ(ヘアケア)
☎0120(500)513 東京都目黒区上目黒2の1の1 中目黒GTタワー

ら

ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
☎03(6383)2717 東京都中央区銀座3の2の1 プランタン銀座3F
ララ アンド ハート
☎03(3713)0131 東京都目黒区東山1の1の6 風見ビル403
ランコム
☎03(6911)8151 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
リコット
☎03(5449)1784 東京都港区高輪1の4の10
立誠社
http://www.ochoboya.com
LITIRA
☎03(6418)6324 東京都港区西麻布2の11の2 エイトビル3F
リーバイ・ストラウス ジャパン
*☎0120(099)501 東京都渋谷区恵比寿4の20の3 恵比寿ガ*ーデンプレイスタワー22F
リーボック ジャパン
☎0120(810)654 東京都新宿区矢来町78
ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター
☎03(3478)2100 東京都港区北青山3の5の29
ルコックスポルティフ
☎03(6418)0588 東京都渋谷区神宮前6の17の10 原宿アールビル1F
ル ドーム イエナ 名古屋店
☎052(265)2607 愛知県名古屋市中区栄3の18の1 CREARE 2F
ルビーリベット有楽町
☎03(6738)3800 東京都千代田区有楽町2の7の1 有楽町マルイ2F
レプシィムローリーズファーム
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)

レブロン
☎0120(803)117 東京都千代田区麹町1の3 ニッセイ半蔵門ビル7F
Roen Showroom
☎03(5789)6965 東京都渋谷区広尾1の3の18 広尾オフィスビル3F
ロクシタン ジャポン
☎03(3234)6940 東京都千代田区麹町4の8 麹町クリスタルシティ14F
ROJITA
☎03(6909)2302 東京都渋谷区道玄坂2の29の1 渋谷109 5F
ROSE BUD≪渋谷店≫
☎03(3797)3290 東京都渋谷区渋谷1の23の18 ワールドイーストビル1・2F
ROSE BUD≪新宿店≫
☎03(5368)2767 東京都新宿区新宿3の38の1 ルミネエスト新宿1F
ロート製薬(肌研)
☎06(6758)1272 大阪府大阪市生野区巽西1の8の1
ロート製薬(和漢箋)
☎06(6758)1230 大阪府大阪市生野区巽西1の8の1
Ropé Picnic
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22
ROPÉ PICNIC PASSAGE
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22
ロミィジュリエッタ原宿店
☎03(3499)0631 東京都渋谷区神宮前6の6の10
ローリーズファーム
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
ロレアル パリ
☎03(6911)8483 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー

わ

ワコール
☎0120(307)056 京都府京都市南区吉祥院中島町29 ㈱ワコールお客様センター
WORLD WIDE LOVE!
☎03(5452)2641 東京都渋谷区富ヶ谷1の30の22 MAPLE WOOD 11bld 6F(オフィス)
one after another NICE CLAUP
☎03(6418)4640 東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビル3F
ワンダーフォー
☎078(731)8655 兵庫県神戸市須磨区大田町2の2の12

Shop List

2010 vo

この号に載っている商品については下記の所へお問い合わせくだ

本誌内の掲載商品の価格は、すべて消費税を含む総額表

あ

ISBIT DAIKANYAMA
☎03(5728)6886　東京都渋谷区代官山町7の5　BrillビルB1F

IRONY
☎03(3497)1333　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F

AOI GROUP
☎03(5724)8050　東京都渋谷区恵比寿南2の17の3　1F

アクセサライズ原宿店
☎03(5414)0068　東京都渋谷区神宮前1の13の18

アシックス
☎03(3624)1814　東京都墨田区錦糸4の10の11

アズ ノゥ アズ ドゥ バズ
☎0120(713)906　東京都渋谷区富ヶ谷2の24の7

アズ ノゥ アズ ピンキー
☎0120(713)906　東京都渋谷区富ヶ谷2の24の7

アース ミュージック＆エコロジー新宿
☎03(3349)5676　東京都新宿区西新宿1の1の3　新宿ミロード4F

アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア 六本木
☎03(5770)5050　東京都港区六本木6の4の1　六本木ヒルズメトロハット/ハリウッドプラザ1F

アディダス ジャパン
☎0120(810)654

アドナスト
☎03(5428)2458　東京都渋谷区鶯谷町4の1　B1F

atmos girls　ラフォーレ原宿店
☎03(6804)2113　東京都渋谷区神宮前4の25の28　ラフォーレ原宿2.5F

アナザーエディション 原宿本店
☎03(5785)2501　東京都渋谷区神宮前3の18の24

アナ スイ コスメティックス
☎0120(735)559　東京都中央区銀座1の7の10

ANAP
☎03(5414)3454　東京都渋谷区神宮前1の16の11　フジイビル1F

アナトリエ
☎03(3770)4315　東京都渋谷区神南1の6の12　コロンバンビル1F

アニエスベー(アニエスベー ボヤージュ)
☎03(6229)5850　東京都港区六本木1の8の7　アーク八木ヒルズ

アニヤ・ハインドマーチ ジャパン
☎03(5496)8619　東京都品川区西五反田8の8の20

アーバンリサーチ 渋谷
☎03(5468)6565　東京都渋谷区神宮前6の19の21

abc une face
☎03(3408)2771　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の51の2　ヤングファッション研究所

アミリス
☎03(5785)1765　東京都渋谷区神宮前2の31の9　1F

アユーラ ラボラトリーズ
☎0120(090)030　東京都港区南青山3の18の14　南青山スリービル4F

arl.(rich)
☎03(5778)0081　東京都渋谷区神宮前6の4の2

RMK Division
☎0120(988)271　東京都品川区大崎1の6の3　大崎ニューシティ3号館

アルシーヴ
☎03(3861)3761

アルバローザ ジャパン(アルバローザ、ARJ)
☎03(3797)0563　東京都港区西麻布2の11の2　エイトビル3F

And A渋谷店
☎03(5428)6720　東京都渋谷区神南1の3の4

アンビリオン
☎03(3466)8943　東京都渋谷区富ヶ谷1の10の8

アンラシーネ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F

アンレリッシュ
☎0120(298)707　東京都渋谷区恵比寿西1の7の7

ESSビゥ
☎03(5347)2011　東京都杉並区天沼2の4の7

ê・a・p
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F

石澤研究所
☎0120(49)1430　東京都渋谷区神宮前4の4の9

石綿竹松商店
☎0439(87)2801　千葉県富津市富津2038番地

ISORI
☎03(6418)7088　東京都渋谷区神宮前6の7の8

井田ラボラトリーズ
☎03(3260)0671　東京都新宿区市谷本村町1の1

イーハイフンワールドギャラリー
☎03(3746)0833　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F

イプサ
☎0120(523)543　東京都港区赤坂7の1の16

イミュ
☎0120(371)367　東京都中央区銀座4の8の10

イレイ　原宿
☎03(3401)8318　東京都渋谷区神宮前4の28の18　カトル・パン原宿1F

indio
☎03(5637)0535　東京都墨田区錦糸3の2の1　アルカイースト16F

WEGO 原宿本店
☎03(3400)7625　東京都渋谷区神宮前6の5の3　イベリアビル1・2F

ウヴラージュ クラス
☎03(6418)4647　東京都渋谷区神宮前6の12の22

ヴェールダンス
☎03(5467)4641　東京都渋谷区渋谷1の2の5　アライブ美竹ビル

エスティ ローダー
☎03(5251)3386　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F

X-girl Stages AOYAMA
☎03(5770)4988　東京都渋谷区神宮前4の4の16

X-girl store
☎03(5772)2020　東京都渋谷区神宮前4の25の28　1F

エテュセ
☎0120(074)316　東京都港区南青山3の18の14　南青山スリービル3F

ABC-MART
☎03(3476)5448　東京都渋谷区道玄坂1の12の1　渋谷マークシティウエスト19F

F.E.N.
☎03(3498)1642　東京都港区西麻布4の10の1

エフィ・ケスク・ル・デザイン?
☎03(3211)1622　東京都千代田区丸の内1の5の1　新丸の内ビルディング3F

エリット
☎03(3861)7958　東京都台東区三筋1の10の6

エルゴット
☎03(5766)6363　東京都渋谷区神宮前6の24の2　2Fプレスルーム

エル・チャンス渋谷109店
☎03(3477)5074　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 6F

LPN
☎052(757)4665　愛知県名古屋市千種区池下1の9の16　リーセント池下ビル2F

大塚食品
☎03(3254)0700　東京都千代田区神田司町2の2

OSMOSIS
☎03(5474)0030　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F

オプティチュード 渋谷店
☎0120(298)133　東京都渋谷区宇田川町15の1　渋谷PARCO　PART1　3F

オリーブ デ オリーブ
☎03(6440)0680　東京都渋谷区神宮前3の22の10　斉藤ビル新館3F ㈱オリーブ・デ・オリーブ

"alternative version"WR
☎03(5459)0427　東京都渋谷区宇田川町15の1　渋谷パルコパート1　2F

オルビス
☎0120(050)050　東京都品川区平塚2の1の14　五反田SNビル

オンワード樫山(組曲、Dip Drops、ローズブリット)
☎03(5476)5811　東京都港区海岸3の14の21　オンワード樫山　お客様相談室

か

花王
☎03(5630)5030　東京都中央区日本橋茅場町1の14の10

花王ソフィーナ
☎03(5630)5040　東京都中央区日本橋茅場町1の14の10

CA4LA
☎03(5775)3433　東京都渋谷区神宮前1の8の14（ショールーム）

ガシー・レンカー・ジャパン㈱
☎0120(701)259　東京都品川区上大崎3の5の8

カネボウ化粧品
☎0120(518)520　東京都港区虎ノ門5の11の2　オランダヒルズ森タワー

ガブリエル ペコ原宿店
☎03(3498)7315　東京都渋谷区神宮前6の32の5　ドルミ原宿102

カメイ・プロアクト
☎03(3514)1231　東京都千代田区麹町1の10　麹町広洋ビル1F

carlife
☎03(5784)0932　東京都目黒区青葉台1の17の1

キャス・キッドソン 代官山店
☎03(5784)1352　東京都渋谷区猿楽町26の9　代官山ホシノビル1・2F

キャセリーニ
☎03(3475)0225　東京都渋谷区神宮前2の16の12

ギャミヌリィ
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22

cantwo
☎03(3404)8511　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の60の2

クイーポ
☎03(3268)9111　東京都新宿区市谷本村町2の1

goocy　HARAJUKU
☎03(5771)2325　東京都渋谷区神宮前4の26の23

グッチ ジャパン
☎03(5469)6611　東京都港区北青山3の6の7　パラシオタワー(グッチ　ジャパン　カスタマーサービス)

クナイプジャパン
☎045(433)9477　神奈川県横浜市港北区篠原町3014(お客様相談室)

クラシエホームプロダクツ
☎03(5446)3210　東京都港区海岸3の20の20

グラビスフットウェア
☎03(5738)2541　http://www.gravisfootwear.com

クラランス
☎03(3470)8545　東京都港区六本木6の8の10　ステップ六本木6F

クリスチャン ディオール
☎03(3263)2266　東京都千代田区隼町3の16　住友半蔵門ビル

クリニーク ラボラトリーズ
☎03(5251)3541　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F

クロエ インフォメーションデスク
☎03(4335)1750　東京都千代田区麹町1の4　半蔵門ファーストビル

グローバルダイエット
☎0120(20)9686　東京都目黒区下目黒1の6の6　お客様相談室

グローバルワーク
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2　八重洲三井ビル10F(ポイント)

ケイティ
☎03(3496)4885　東京都渋谷区恵比寿西1の29の7

ケイト・スペード ニューヨーク
☎03(5467)1932　東京都渋谷区渋谷1の3の9　6F

GETTRY HARAJUKU
☎03(5786)2212　東京都渋谷区神宮前4の32の2　ハーヴェスト原宿1F

ケー・ディー・システム
☎03(5835)4874　東京都台東区浅草橋2の21の9　ASビル

KBF ラフォーレ原宿店
☎03(5771)6538　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F

コーエン
☎03(5418)6766　東京都港区芝3の1の15　芝ボートビル3F

コケット
☎03(5941)6613　東京都台東区東上野1の11の5　1F

コージー本舗
☎03(3842)0226　東京都台東区松が谷2の26の1

コーセー
☎03(3273)1675　東京都中央区日本橋3の6の2

コーセーコスメニエンス
☎03(3273)1538　東京都中央区日本橋3の6の2

コーチ・カスタマーサービス・ジャパン
☎0120(556)936　東京都港区六本木6の10の1

コティ・プレステージ・ジャパン
☎03(5413)1062　東京都港区南青山1の15の14　新乃木坂ビル3F

コランド(tsumori chisato CARRY)
☎03(3866)2650　東京都台東区浅草橋1の6の3

コンクェスト(miely)
☎03(5459)3884　東京都渋谷区恵比寿西1の16の15

コンバース
☎0120(819)217　大阪府大阪市北区西天満5の8の8　VEGA Ⅵ 高橋ビル別館(インフォメーションセンター)

さ

SILAS&MARIA HARAJUKU
☎03(5771)5522　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿3F

サカモト
☎0120(557)200　東京都台東区浅草3の25の9

ザジ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F

サトルタナカ
☎03(5768)3477　東京都渋谷区恵比寿南3の7の3　MUR代官山5F

サニーヘルス
☎0120(917)484　お客様相談室

ザ・ボディショップ
☎03(5215)6160　東京都千代田区紀尾井町3の6　紀尾井町パークビル6F　ザ・ボディショップ

サマンサタバサプチチョイス　プランタン銀座店
☎03(5159)8875　東京都中央区銀座3の2の1　プランタン銀座本館1Fバッグ売り場

サリーズ池袋アルタ店
☎03(5956)7167　東京都豊島区東池袋3の1の3
ャインアルタB1F

サロン デュ ラ トリニーテ
☎03(6826)7001　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の55
原宿1F　トリニティー

3can4on
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10

サン・フレール
☎03(3265)0251　東京都千代田区紀尾井町3の
パークビル2F

JELLY BEANS
☎0120(202)177　東京都台東区浅草6の34の5
ム)

Cher≪Daikanyama≫
☎03(5457)2261　東京都渋谷区代官山町16の

Cher≪Harajuku≫
☎03(5467)8248　東京都渋谷区神宮前6の8の

ジ・エンポリアム
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10

ジェーン・マープル
☎03(3468)0232　東京都渋谷区富ヶ谷1の13の
西原宿3F ㈱セント・メアリ・ミード

ジオン商事
☎03(5792)8003　東京都渋谷区恵比寿1の19の
ジネスタワー12F

シークレット キャンディ
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10

資生堂
☎0120(81)4710　東京都中央区銀座7の5の5

G2?
☎03(5786)4188　東京都渋谷区神宮前3の22の
ル2F

シップス ジェットブルー なんばパークス店
☎06(6635)1065　大阪府大阪市浪速区難波中

シップス ジェットブルー 原宿店
☎03(5414)5747　東京都渋谷区神宮前4の25の
宮前

シップス ジェットブルー 福岡店
☎092(721)6580　福岡県福岡市中央区大名1の

ジーナシス
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の
ビル10F (ポイント)

ジネス　ルミネ立川店
☎042(521)7630　東京都立川市曙町2の1の1
F

シャネル(香水・化粧品)
☎0120(525)519　千葉県船橋市山手1の1の5

ジャパンオーガニック
☎0120(15)0529　東京都渋谷区渋谷1の15の8

シャンティ
☎03(5212)3761　東京都千代田区九段北4の1
Sビル5F

ジャンパール
☎0120(77)0469　東京都新宿区市谷本村町1の

g.u.
☎0120(856)453　東京都中央区銀座5の7の7

17℃ by Blondollルミネ北千住店
☎03(6806)2717　東京都足立区千住旭町42の
住4F

17℃ by Blondollルミネ新宿店
☎03(6279)4993　東京都新宿区西新宿1の1の
I　4F

ジュエルチェンジズ渋谷店
☎03(6415)7801　東京都渋谷区神南1の20の1

ジュジュ化粧品
☎0120(801016)　神奈川県厚木市戸室5の31の

ジュジュブ　アーバンリサーチ
☎075(255)3809　京都府京都市中京区寺町通
町539の4

ショップジャパン
☎0120(549)096　愛知県名古屋市東区東桜1の
名古屋放送センタービル14F

ショールーム セッション(TRÈS)
☎03(5464)9975

ジョンソン・エンド・ジョンソン
☎0120(101)110　東京都千代田区西神田3の5

ジルスチュアート ビューティ
☎03(3273)1631　東京都中央区日本橋3の6の

snidelルミネ新宿2店
☎03(3345)5357　東京都新宿区新宿3の38の2
2　2F

スヌーピータウンショップ原宿店
☎03(3409)3431　東京都渋谷区神宮前6の1の
ド原宿店3F

SUPER HAKKA
☎03(3498)0701　東京都渋谷区渋谷3の5の5

スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモ
☎06(6348)4845　大阪府大阪市北区梅田1
下街ディアモール

なたの声をアンケートを通してお聞かせください

アンケート懸賞

P32から始まる「憧れブランドの財布&小物100」から財布を合計19名にプレゼント!



第23号 プレゼント当選者発表（敬称略）

道	宮元 菜央	埼玉県	田中かずえ	静岡県	鈴木 祐子	広島県	石本 茜子
	吉原 未来	千葉県	山本奈保美	愛知県	大崎 麻里	徳島県	坂部 静加
	中垣 千佳	東京都	西山 貴子	〃	野田ゆかり	香川県	津野 裕子
県	小野 綾子	〃	平 未来	三重県	下里 真緒	愛媛県	藤井 良美
県	坂本 淳美	〃	中西 麻衣	滋賀県	森田 一葉	高知県	森光 遥
県	宮下亜里沙	神奈川県	木村美貴子	大阪府	岩崎 恵美	佐賀県	矢次 みき
県	桑島 佳代	山梨県	広田 光恵	〃	加藤三耶子	長崎県	赤嶺 摩依
県	佐野 百音	長野県	小山 世奈	〃	上田 栞	熊本県	平尾 優里
県	武藤みわ子	新潟県	木口亜理沙	奈良県	中津 成美	宮崎県	薬師寺美法
県	芳賀 香織	富山県	石岡 祥恵	和歌山県	茶端 舞	鹿児島県	基 舞
県	薄井 彩	石川県	高島 妙子	鳥取県	村上 絵梨	沖縄県	久保田聖子
県	明治 有紀	福井県	斉藤 由紀	島根県	辻井志貴子		
	前島 亜未	岐阜県	小峠 麻里	岡山県	浜田さつき		

A 下のノンノ1号のテーマの中から、よかったと思うものを5つ選んでください。

①表紙
②戸田恵梨香×大人可愛い「Cher」の春服
③2009年ファッション総決算①／「美保デニム」「みっこワンピ」「セシルスカート」最強コーデ発表
④2009年ファッション総決算②／「冬のメガHITアイテム、私はこう着ます」
⑤憧れブランドの財布&小物100
⑥一枚で主役！のプチプラニット100
⑦冬こそはきたい！ スニーカー100
⑧矢野未希子×桐谷健太×しずる／恋する年末年始♥着回し15DAYSストーリー
⑨non・no×ettusais ナチュ♥かわ肌新聞
⑩貼り込み別冊／365日誕生日占い大辞典
⑪2010年次はコレ来る！ランキング
⑫これが真実のベストコスメ大賞
⑬好感度を上げる「毛先力」マジック
⑭IKKOさんと一緒に♥ビューティー姫検定
⑮お得すぎ！ ノンノ〝おしゃれ夢袋〟通販
⑯non・no ダイエットアワード'09
⑰2／嵐 アラシブンノニ
⑱祝！ ミス・インターナショナル・クイーン受賞♥／はるな愛
⑲Abercrombie&Fitchついに日本上陸！
⑳トレタテ／ニュース
㉑トレタテ／ビューティー
㉒私の心が折れたとき
㉓話がアガる↑↑ 会話盛りテク35
㉔ハピ★ナビ
㉕N face／大東俊介
㉖上野樹里×玉木宏
㉗胸キュン♥男子密着インタビュー／佐藤健
㉘Pick-out／山崎製パン
㉙Pick-out／ピーチ・ジョン
㉚新連載／浜内千波先生のトータル300kcalダイエットごはん
㉛MIHO LOVES...
㉜ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術
㉝モデルズファイル

B 以下の質問にお答えください。

1 好きなモデルは誰ですか？（3人まで）

a=田中美保 b=岸本セシル c=矢野未希子 d=美優 e=古川美有 f=高橋絵美 g=照屋愛美 h=比留川游 i=大森美知 j=森貴美子 k=高橋由真 l=森山沙月 m＝高瀬リエ n＝堤ゆきみ o＝渡辺早織 p＝山本佑美 q＝野崎萌香 r＝本田翼 s＝その他(具体的に)

2 ノンノに登場してほしいタレントを男女1名ずつお書きください。

3 ノンノを購入する頻度を教えてください。

a=毎号買う b=月に1号くらい買う c=2～3か月に1号くらい買う d=内容がおもしろそうな時だけ買う e=めったに買わない f=初めて買った

4 実際によく利用するファッションブランドと憧れのファッションブランドをそれぞれ1つずつお書きください。

5 あなたが目指したいスタイルのキーワードはどれですか？（3つまで）

a=クール・かっこいい b=フェミニン・女らしい c=ガーリー・可愛い d=カジュアル・自然体 e=セクシー f=トレンド g=大人 h=華やか i=上品 j＝知的 k=スポーティー・アクティブ l＝個性的 m=ゆるめ・リラックス n＝ちょいモード o＝細く見える p＝年上に見える q＝若く見える r＝特になし s＝その他(具体的に)

6 5のスタイルに近づくために参考にしているのは？（いくつでも）

a=雑誌のファッション・メイクカタログ b=好きな芸能人のスタイル c=モデルの私服スナップ d=一般人のスナップ e=よく行くショップやその店員 f=知り合いや周りにいる友達 g=親、姉妹など家族の助言 h=街で見かけた人 i=タレント、モデルのエッセイ本やブログ j＝海外セレブスナップ k=憧れブランドの新作コレクション l＝映画やドラマなどのビジュアル m＝特に参考にしていない n＝その他（具体的に）

7 今号のノンノに載っている中であなたが一番好きなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。（例：〇ｼﾞ・上段・右端、〇ｼﾞ・何番）

8 7と同様に今号のノンノに載っている中であなたが一番嫌いなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。（例：〇ｼﾞ・上段・右端、〇ｼﾞ・何番）

9 7と同様に今号のノンノに載っている中であなたが実際に購入したいと思ったもののアイテム名を3つ書いてください。理由も簡単に書き添えてください。（例：〇ｼﾞ・ブランド名・アイテム名）

応募のきまり

①左の貼り込みハガキ(または郵便ハガキ)に、あなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、職業(学生のかたは学校名、学年も)、電話番号、独身・既婚の別をお書きください。
②左のプレゼントの中から、ご希望のものの記号を1つお書きください。
③上の**A**、**B**のアンケートにお答えください。
〈あて先〉〒101-8691 神田支店 郵便私書箱19号 集英社 ノンノ1号「憧れブランドの財布」プレゼント係
〈締め切り〉2010年1月2日(土)(当日消し印有効)
〈発表〉全応募者の中から厳正に抽選のうえ、当選者を決定いたします。発表はノンノ4号(2010年2月5日(金)発売)誌上。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選なさったかたは、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。この応募でいただいた情報は、今後のノンノで行う企画のための参考とさせていただきます。それ以外の目的で利用することはありません。

インターネット、携帯からも応募できます!

パソコン、i-mode、Yahoo!ケータイ、EZ-webの携帯から下記のプレゼントページアドレスにアクセス!
●アドレス（パソコン、i-mode、Yahoo!ケータイ、EZ-web共通／自動判別します）

http://non-no.shueisha.co.jp/enquete/

※上記のURLを直接入力してください。ノンノHPからはリンクしていません。

上のバーコードからもプレゼントページにアクセスOK！ バーコード対応機種は各メーカーにお問い合わせください。未対応機種や万一アクセスできない場合は、左記URLを入力してください。

大東俊介

熱意を持ち続けながら、一歩一歩
着実に進みたい。今の僕は〝適温男子〟(笑)!?

PROF



●だいとう　しゅ
1986年３月13日、
まれ。NHK連続テ
『ウェルかめ』(月・
15分〜)に出演中
days backpacke



撮影／関信行（go relax E more）　ヘア&メイク／松岡彰（FACE-T）　スタイリスト／SHUNSUKE.D　衣装協力／DIESEL ☎0120(55)1978　文／藤本幸授美

描かれる 連続テレビ小説『ウェルかめ』大東くんは、ヒロインと不思議な縁で結ばれている青年・山田勝乃新役を好演中。

「勝乃新は自分の道を突き進んでいくタイプ。マイペースなので、よくよけいなことを言ったり突飛なことをしたりしてしまうんです。でも、どんな言動にも一本筋が通ってるんですよね。それはきっと素直で正直やから。演じる上では、そんな魅力をしっかり伝えたいと思ってます」

確固たる自分の世界を持っていて、どことなくミステリアス。勝乃新は、モテ指数が高いように思えるけれど——。

「それは意外(笑)！　でも確かに、好きなことに全力投球してるところはかっこいいかも。僕もそうありたいですね。結局、男にとって一番大事なのは、男らしいことやと思うんです。女の子の場合は……笑顔がステキなこと、かな?」

真っすぐで飾らない素顔がチラリ。最近は〝草食男子〟や〝弁当男子〟などのカテゴライズが話題だけれど、自分自身を分類するなら?

「もともとは暑苦しいヤツやと思います。ただ最近は、アツすぎずクールすぎず、いい温度でいられてる気がして。仕事に対しても、『役者として成長したい』という大きな目標を持ちながらも『まずは目の前のことを着実にやっていこう』って思えるようになったんです。今の僕は〝適温男子〟かもしれませんね（笑）」

役者、モデル、MCと多くの顔を持ち、忙しい日々を送っている大東くん。何よりのパワーチャージ法は「旅」だそう。

「半年ほど前に仕事でトルコへバックパック旅行をさせてもらったのが、すごくいい経験になったんです！　見るもの聞くものすべてが新鮮で、毎日感動しっぱなし。特に景色は地球上のものとは思えないほどきれいでしたね。明日の予定も決まってない中で、好奇心の赴くままに過ごすスタイルも最高やった。最近も、時間ができると一人でぶらっと小旅行をしてるんですよ。ドラマの撮影の合間に、徳島から香川へうどんを食べに行ったり」

'09年は、大充実の一年だった様子！

「いろんな挑戦や発見ができて、めちゃめちゃ有意義でしたね。'10年は、ますます勢いをつけられるように、気合いを入れて頑張っていきたいと思ってます！」

再会スペシャル*Talk*

ヨーロッパでの2か月、㊙裏話、語ります。



Juri Ueno *Hiroshi Tamaki*

上野樹里×玉木宏

ちの『のだめカンタービレ』がついに映画化!! 壮大なスケールで描かれるクライマックスの裏側を主役の二人に語ってもらった♡

撮影／黒須みゆき　ヘア&メイク／HAMA（上野さん） 渡部幸也（SUZY・玉木さん） スタイリスト／西真由美（上野さん） 中山寛己（SUZY・玉木さん） オブジェ／佐々木邦之　文／石井美輪

日本食が恋しかった2か月間の海外ロケ

上野樹里ちゃん演じる〝のだめ〟。玉木宏さん演じる〝千秋先輩〟。そう！お茶の間をトリコにした『のだめカンタービレ』が今回は映画になって帰ってくる!! しかも、前編、後編の2部作展開で完結へと疾走——。

玉木 「千秋は指揮者として活躍し始め、のだめもパリの音大に留学……今作では日本にいたころとはちょっと違う二人の成長が描かれているんですよ。また、ぶつかり合ったり、すれ違ったり、二人の恋愛模様もリアルに描かれていて。今までにない生っぽさや深みを感じることができる作品になっているんじゃないかな」

もちろん『のだめ』の魅力である、ぶっ飛んだコメディー要素も満載♡

上野 「映画はドラマよりも撮影に時間がかかるので。のだめの超人的な動きによる疲労度もそのぶんアップ（笑）。激しいシーンを撮影した日は、毎回、運動会の後みたいな状態になってましたね。もちろん、翌日は筋肉痛（笑）」

今作はフランス、チェコ、スロバキア、オーストリア……国々を移動しながら、約2か月にわたり海外ロケを敢行!! その壮大なスケールも話題に。

玉木 「2か月は長いですよねぇ。1年の6分の1ですからね（笑）」

その間、玉木さんは念願のモンサンミシェルへ。樹里ちゃんは、ベートーベンやモーツァルトなどの偉大なる音楽家たちの記念碑やお墓があるウィーンの中央墓地へ。長期間なだけに観光気分を味わう時間もあったそう。しかし、それと同時にこんな苦しみも……!?

玉木 「2か月も海外にいると、とにかく、日本食が恋しくなるわけですよ」

上野 「私もしょっちゅう〝米！ 米！〟言っていましたからね」

玉木 「そんななか、レギュラー番組のために日本に頻繁に帰国していたウエンツ君が、いやがらせのようにサンマの写真とかをメールで送ってきて。あれは本気でイラッとしましたね（笑）」

そんな二人の海外疲れを癒してくれたものがコレ。

上野 「アロマオイルの香りでリラックスしてました。お風呂に入れたりマッサージしたり。アロマオイルを含ませたティッシュを撮影現場でフワッフワッ振り回したり」

玉木 「僕の息抜きはワインですね。ヨーロッパは安くて上質なワインがどこでも飲めちゃうんですよ。ホテルの部屋で飲むこともあれば、撮影後に一杯ひっかけて帰ることもありましたね」

私はコントロールがきかないだけ（笑） 玉木さんの大人なところこそ素敵だよ！

樹里ちゃんの いつでも 素直なところがいいなって思う



ネックレス¥2
プティローブノア
ティローブノア
野さん分）
スーツ¥399000
ツ¥46200・ネ
¥19950／以上
Dior Homme（
ん分）

●うえの　じゅり　1986年5月25日生まれ。兵庫県出身。A型。DVD『最後は映画だ！ぎゃぼー!! のだめカンタービレ 最終楽章 ロケ地マップ』12月25日発売！　公式HP→http://www.ueno-juri.com/

●たまき　ひろし　1980年1月14日生
愛知県出身。A型。2010年3月には、
外公演となる韓国、香港でのライブも
公式HP→http://www.tamakihirosh



映画『のだめカンタービレ 最終楽章 前編』12月19日（土）公開！ さらに後編は、2010年4月17日（土）公開　配給：東宝　製作：フジテレビジョン

ドラマ開始から約3年!! 気づけば長いつき合いに

今では共演者ともすっかり仲よくなり、撮影の空き時間や食事に行く時間もより楽しいものに。玉木さんのドSっぷりも、もはや『のだめ』現場のお約束!? 今回もウエンツ君や瑛太君を標的に数々のイタズラを仕掛けては楽しんだとか(笑)。この3年の間に、お互いについても詳しくなったのでは？

玉木 「樹里ちゃんと共演するたびに思うのは〝素直に感情を出せるところがいいな〟ということ。僕はそれがうまくできなくて。言葉にする前に自分のなかで消化しちゃうんだよね」

上野 「それは大人だからだよ！ 玉木さんは私のなかで千秋先輩に近いイメージ。捨てるものは捨て、シンプルにとどまらずにどんどん前に進んでいく感じ。私は逆にそれがうまくできない!! スグにいっぱいいっぱいになって〝もう休む〜〟って座り込んじゃう」

玉木 「そうかな？ 樹里ちゃんといえば頑張り屋さんのイメージだけど？」

上野 「走る時は全速力なんだけど、そのぶん息切れも早いの。コントロールができないから、私って壊れたオモチャみたいだなってよく思う(笑)。一つのことしか考えられないから、遊びにいく体力までキープできなくて。だから、友達も少ないし……」

玉木 「急にどうした!? オレだって本音を話せる友達なんて、数えるほどしかいないよ（笑）」

コロコロと表情を変える樹里ちゃんに、それを優しくお兄さん的視線で見守る玉木君。素顔の二人もまた、まるで千秋とのだめのよう♡

玉木 「僕らが演じる千秋とのだめもこれがラスト。感動のクライマックスをより多くの人に見てもらいたいね」

ボクのこと、知りたい？

真冬の空気も暖める〝健ワールド〟へご案内！

akeru Sato

佐藤健



3つの素顔 —恋、仕事、自分—

胸キュン♥男子密着インタビュー

話題作に連続出演し、人気を独占中の若手No.1スター、佐藤健くんに密着！素顔に迫る計20個の質問に答えた後、自分自身のことから仕事のことまで、たっぷり優しく語ってくれました♡

撮影／朴玉順（CUBE）
ヘア＆メイク／平山直樹（メーキャップルーム）
スタイリスト／手塚陽介　文／藤本幸授美

(P162) ラメストライプシャツ¥19950／Roen Showroom(Roen) ネックレス¥19950／AOI GROUP (AOI)　(P164)ジャカードパーカ¥14700／niji (NOUNO)　ダッフルコート¥39900・パンツ¥24150／niji (CHIC MANN)　(P165)ジャケット¥65100・ラメストライプシャツ¥19950・パンツ¥46200・ブーツ¥73500／Roen Showroom (Roen)　その他スタイリスト私物

Love Love Love Love
Takeru's real



Q1 朝起きて一番にすること&夜寝る前に最後にすることを教えて!

朝起きたら、まず着替えます。
その後、3秒くらいで顔を洗ったら、もう出発!
夜寝る前には、普通に歯磨き。そしてすぐに爆睡!
睡眠欲旺盛なので、夜は速攻で寝たいし、
朝もギリギリまでベッドにいたいんです(笑)。

Q2 いつも持ち歩いているもの

iPod nano。
今は、音楽だけじゃなく、大河ドラマ用の
方言の練習データもいっぱい入ってます。
空き時間にも確認できて心強い!

Q3 好きな食べ物、嫌いな食べ

〈好き〉**焼き肉、鍋、みそ汁、**
これらと相性抜群の白いごはんも大好物!
〈嫌い〉**サバのみそ煮。**
給食で衝撃を受けて以来、避けてます。

Q4 自分の体の好きなパーツ、嫌いなパーツは?

〈好き〉**手相!**
"ますかけ線"が出てる天下取りの相らしい
ただ、生命線が短いのはちょっと心配(笑
〈嫌い〉**手。**
ちっちゃいし不器用なんですよね~。

Q5 バスタイムはどう過ごしてる

シャワーだけ浴びて30分で
湯船につかりたいと思いつつ、面倒くさく
この生活に慣れると、たまに温泉に行った
極楽気分を味わえていいですよ~(笑)。

Q6 最後の晩餐、何を食べる?

ウニ!とごはん!とみそ汁
あ、やっぱりイクラとホタテもプラスして
おかずも必要だから、焼き肉と鍋もしちゃ
つまり、好きなものを全部ってことで♪

Q7 無人島に物を3つ持って行くとしたら?

とりあえず携帯!……あ、でも電池が
なくなったら意味ないか。やっぱり
脱出するためのグッズにしま
のろしを上げる道具と~食べ物と~水!
……って、やけに現実的(笑)!?

Q8 よく見る夢を教えて!

うーん、ないなぁ(悩)。
たまに見ても、すぐ忘れち
どちらかといえば楽しい夢が多いかも。
夢の世界は、たぶんモノクロ!

Q9 今日の所持金を教えて!

5万円!
財布が空になるたびに銀行で5万円下ろす
今日は下ろしたてだから、最高にお金持ち
いつもは所持金をまったく把握してなくて
お金の管理はかなり苦手!

Q10 ラブナビやってみて!

「強い意志をもったこじか」
「なつき上手」と「負けず嫌い」は当たっ
あとは「穏やかで知的な雰囲気」……
これは自分ではよく分かんないなぁ。
でも、いいことを書いてもらえてうれしい
〈ラブナビ〉http://www.s-woman.net
navi/honshitsu.php4

Q11 好きな女の子のタイプは?

この質問に答えるの、難しいんですよねー
今魅かれるのは、
"ユーモアがある子"かも。
話しててておもしろい子がいいなって。

Q12 恋愛においてはメール派? 電話派?

電話派!
文章を書くのが苦手だから、メールは短め。
絵文字もあまり使わないほうです。

Q13 グッとくる女の子のしぐさや言葉は?

これも難しいけど……ベタに、
髪をまとめたり下ろしたりする瞬間
かな。あとはスカートをはいてる人が脚を
組み替えた時や、Vネックを着てる人が
前かがみになった時にもドキッとしちゃう。
これはしようがない! 男なら当然ですよ(笑)!

Q14 好きな女の子のファッションは?

基本的にメンズとレディースを分けて考えないので、
自分と似た感じの格好の子
に目が行きます。シンプルなものよりデザイン性の
あるもの、デニムより柔らかい生地のものが好き。
冬にはニットやファーなど、もこもこした
あったかそうな素材のものも気になります!

Q15 恋愛中はマメ派? 淡泊派?

どちらかといえば淡泊派かも。
会ったり話したりする回数は、少なくても平気。
でも相手が望む場合は、毎日でも連絡しますよ!

Q16 初恋の思い出を教えて!

初恋は幼稚園の時。
卒園式の日、先生が全員の好きな子を聞いて、
相手のほっぺにチューさせてくれるっていう
儀式があったんです。僕が好きだった子は
女子で一番の人気者だったから、みんなから
チューされまくり。結局、彼女は男子で一番の
人気者を指名して……現実を突きつけられて、
大人になった瞬間でした(笑)。でもそんな中、
一人だけ僕を好きって言ってくれた子がいて。
あれはすごくうれしかったな。

Q17 女の子に作ってほしい料理は?

もちろん何でもうれしいけど、心が和むのは
野菜炒めや卵焼きかな。
家庭料理って、意外に食べる機会が少なくて。
サバのみそ煮は……彼女が作ってしまわないように、
あらかじめ苦手って言っておきます(笑)!

Q18 理想のデートは?

相手の行きたい場所に行く!
実は僕、優柔不断でプランを決められないタイプ
なんです(苦笑)。いいコース、教えてください~!

Q19 特別な日にサプライズを演出するなら?

……(困)。
夜景がきれいな場所に連れて行く……かな。
今のところ、そういうスポットは知らないけど、
口コミやネットなどで、どうにかして調べる!
相手を楽しませたい気持ちは十分にあるから!

Q20 ここだけは分からない女の子の謎といえば?

たくさんありますよ~!
具体的なことで言うと、恋人が浮気した場合、
男は自分の彼女に腹を立てるけど、
女の子は浮気相手を責めがちなところとか。
男のほうが物事に対して論理的で、
女の子は自分の感情に素直だからなのかな?



人にも環境にも、ホントに恵まれてるなと思う

20歳にはなったけどまだまだ大人になる途中

今回の撮影で、和み系からクール系まで様々な表情を見せてくれた健くん。最近、ぐっとセクシーになったと大評判！

「そう言ってもらえるとうれしいですね。自分ではあまりよく分からないけど(笑)……僕に〝大人の色気〟を期待してくれる人がいる以上は、なんとか頑張って、それを身につけられたらと思ってます」

ひとり暮らしを始めて、20歳になって。着実に〝大人〟に近づいているのでは？

「まだまだ道のりは遠いですね。ひとり暮らし生活もダメ〜な感じ(笑)。僕、家事が苦手なんです。洗濯だけはこなしてるけど、掃除はサボりっぱなしだし料理はまったくしないし。毎日、ごまかし続けて生きてます(笑)。20歳ってもっと大人なイメージだったから、誕生日を迎えた瞬間には『こんなんでいいの!?』って焦っちゃったほど。変化といえば、お酒を飲めるようになったことくらいかな。飲み会は何でもアリの席だから、その場その場の空気に合わせて楽しんでます」

おちゃめでやんちゃなキュート成分と、コミュニケーション上手なスマート成分。その絶妙なバランスも健くんの魅力[illegible]

「もしかすると、いろんな年齢の仲よくさせてもらってるおかげかも。僕はもともと、どんな世代の人とも壁を作らずに接するタイプで。年上の方と話す時は『失礼のないように』と気をつけつつ、年下の子と話す時は『僕がしっかりしなきゃ』と意気込みつつ……つい、同じ目線で話しちゃうんですよね(笑)」

「対人面のストレスはほとんどない！」と笑う健くん。友達や仕事仲間とステキな関係を築くための秘訣を尋ねてみると。

「僕の場合、幸せなことに周りの人や環境にすごく恵まれてるんですよね。だから自然に『世の中、そんなに悪い人はいない』って信じられるし、何も考えずに好きなことに没頭できる。その積み重ねが、いい状態につながってる気がします。自分で気をつけてることは……人にされてうれしいことはする、いやなことはしないという、当たり前のことくらい。例えば、相手のいいところを見つけたらほめる、とか。反対に、人の悪口は言わないし聞かないようにもしてますね」

では、恋愛面で心がけていることは？

「『自分より相手のことを優先しよう』っていう気持ちは、常に持ってるかも。僕ね、結構優しいと思いますよ！ ま、

Work Work Work

Takeru's



刺激と挑戦の連続。だから役者はおもしろい!



大河ドラマの楽しみは
役の生涯を演じられる

仕事においても絶好調の健くん
さんのラブコールを受ける中、現
身初の大河ドラマ『龍馬伝』で、
という新ジャンル開拓にチャレン
「『次の仕事はドラマかな? 映画
なんて考えてたら、まさかの大河
直、『これまでの作品とは言葉も
何もかも違うから、芝居どころじ
かも。まだ僕には早すぎるんじ
な』ってとまどいましたね。撮影
めちゃめちゃ緊張しちゃいまし
健くんが演じるのは、"人斬り
と、土佐藩郷士・岡田以蔵。人
た剣術の腕を持つ彼は、やがて
がら殺人に手を染めていくこと
「まずは高知県の山奥にある彼の
行って、『責任を持って取り組み
お参りしました。殺陣と方言に関
手に豆ができるほど稽古をした
を見つけてはイントネーション
たり。ハードルが高かったので
うなることかと思ったけど、今
つ不安が消えて、現場を楽しめ
なってきたところ。大河ドラマの
は、じっくりたっぷり人の生涯
るところだと思うんです。僕自
の役にこんなに長い期間、向き
初めて。特に岡田以蔵は波乱万
を送った人だから、その変化や
しっかり表現したいなと思って
'10年、健くんの勢いは加速する
年始早々、『龍馬伝』と並行して
に大好評を博した連続ドラマの
ラッディ・マンデイ2』にも出
「仕事面でも、僕はホントに作
者の方やスタッフの方に恵まれ
思います。『龍馬伝』でご一緒
らってる福山(雅治)さんも、『
ィ・マンデイ2』でまたタッグを
浦)春馬も、自分からどんどん
ケーションをとろうとしてくれ
としても役者としても尊敬して
思いやりや感謝の気持ちを忘
日、しなやかに爽やかに快走中
の"今"は、とても充実している
「役者の仕事は、刺激と挑戦の
回、新鮮なマインドで作品に臨
すごく幸せなんです。そろそろ
になりそうで怖いけど(笑)、
も"佐藤健の新しい顔"を見せ
るように、頑張っていきたいで

Last Question 座右の銘は?

臨機応変

佐藤 健

名言の中には、シチュエーションが変わるとニュアンスも違ってくるものもあるけど、この言葉だけは万能! どんな状況でも、その時々のベストを尽くせる人でありたいですね。

Profile

●さとう たける 1989年3月21日、埼玉県生まれ。『ROOKIES』、『メイちゃんの執事』等で注目を集める。'10年1月~のNHK大河ドラマ『龍馬伝』、連続ドラマ『ブラッディ・マンデイ2』に出演。



佐藤健 2010年カレンダー

ノ・アンテナ

non-no Antenna

りも早く知りたい、新作&ニューオープンの情報。
ノのアンテナですばやくキャッチした選りすぐりを発信します！



ービードールの生誕50周年 nas限定スペシャルセット。

ビードールの生誕50周年を記念して、eでバービーのキュートなスペシャル缶 nas限定発売中。ルームウエアやブランなどが入っていて、缶はインテリアやバして使えるほか、クッション付きでイきる。逃さずゲットして。¥9,975 問 e ☎03(5467)2093



アスプレンディ 高貴な輝きの新作プラチナ・ジュエリー。

アスプレンディから、白い高貴な輝きの新作プラチナ・ジュエリーが登場。左手専用のピンキーリングは、あらゆる角度からの視線を意識し、身に着ける女性をよりエレガントに演出。ネックレス2型、ピンキーリング2型、ピアス1型の計5型(¥231,000〜¥315,000)。問東京貴宝 ☎03(3834)2123



cepoにて ウインターセール開催。

cepoが12月下旬を皮切りに全国の取り扱い店舗でウインターセール「Rock'n winter sale」を開催。冬のアイテムが30%〜最大50%OFFに。この機会にぜひお店へ足を運んで。※店舗によりセール日程は異なります。詳しくは各店舗かcepoのWEBサイトで。問ブルーメイト 0120-772-970【www.cepo.jp】



キリン 午後の紅茶から、アップルとミルクのデザートティー発売。

「キリン午後の紅茶」から、アップルティーにミルクを加えたデザートティー「キリン 午後の紅茶 パティシエ アップルダージリン・オレ」が発売中。ダージリンとアップルの豊かな香りはそのままに、甘さとコクが引き立つ。問キリンビバレッジ お客様相談室 0120-595955【http://www.beverage.co.jp】



©Disney

ィッチの目ざまし時計で く起きよう。

ークロックから、2種類のおしゃべりか ーム音を選べるディズニー「スティッチ」 しゃべり目ざまし時計が登場。アニメの ッチと同じ声で楽しく起こしてくれる。 にも。¥7,350 問セイコークロック お客様センター 0120-315-474 ://www.seiko-clock.co.jp】



バーバリー・ロンドンから スペシャル エディション発売中。

バーバリー・ロンドンから、今年もスペシャル エディションが発売中。「スペシャル エディション 2009 オードパルファム」(100ml ¥12,600)／「フォー メン スペシャル エディション 2009 オードトワレ」(100ml ¥9,870) 問ブルーベル・ジャパン(株)香水・化粧品事業本部 ☎03(5413)1070



ベキュアから、大人の肌を ドラマティックに輝かせる美容液。

ベキュアから、成熟肌のためのスペシャルケア美容液「ベキュア EX クリスタルハイドレーション」(50ml ¥8,400)が新登場。"老け顔"の要素でもあるくすみ感やキメをバランスよく整え、いつまでもうるおいに溢れたやわらかな質感の光が満ちる透明肌に。問ベキュアお客様相談室 ☎03(5462)1763



ディオールから 春のニュールックが登場。

ディオールから2010/1/8、繊細で女性らしさあふれるヴィンテージ パステル メイクアップ アイテムが登場。繊細なレース(ダンテル)の細工が施された美しいフェイス パウダー「プードリエ ダンテル」(限定2色 各¥7,980)ほか。問パルファン・クリスチャン・ディオール ☎03(3239)0618



田養蜂場 ハニーラボ 熟蜂蜜20%配合の洗顔石鹸。

養蜂場から、「ハニーラボ 完熟蜂蜜サボ 発売中。完熟アカシア蜂蜜を20%も配 60日間熟成。生クリームのようにピンと 立つ密度の高いタフな濃蜜泡で、上質な を体験して。蜂蜜とローズの甘い香りも◎。 ¥1,890 問山田養蜂場 0120-83- 2【http://www.3838.com/HL】



口唇ヘルペス再発治療薬 「アラセナS」に注目。

医療用抗ヘルペスウイルス成分"ビダラビン"配合の口唇ヘルペス再発治療薬「アラセナS」。医療用で使用されている「アラセナ-A軟膏3%」と同じ濃度の有効成分を配合。1日1〜4回の使用で、口唇ヘルペスの再発に優れた効果を発揮してくれる。
問佐藤製薬お客様相談窓口 ☎03(5412)7393

©DENTSU INC.



「アキュビュー オアシス」× 「豆しば」のコラボサイト。

ジョンソン・エンド・ジョンソンが人気キャラクター・豆しばとコラボしたサイト『「豆しば」×「アキュビュー オアシス」うるおい豆知識』をmixi内にオープン。問ジョンソン・エンド・ジョンソン お客様相談室 0120-132-308【http://mixi.jp/pr.pl?id=236】(PC)／【http://m.mixi.jp/pr.pl?id=1622】(Mobile)



TBC「ボディの日」記念 スペシャルサイトがオープン。

エステティックTBCが「ボディの日」を記念して、期間限定のスペシャルサイト【http://www.tbc.co.jp/bodys_day/】を公開中。ボディタイプ診断やおトクなキャンペーン情報など充実の内容。イベント続きで太りやすいこの季節、まだの人はさっそくチェック。問エステティックTBC 0120-025236

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Aki

ハンディタイプのキュートなパッケージに思わず手が伸びちゃう!

「ロールちゃん」でHAPPYおやつタイム♪



キュートなパッケージと大満足のボリューム感で人気沸騰！　耳の長〜いキャラクターが目印の山崎製パン「ロールちゃん」は、しっとりソフトなスポンジで口どけのよいホイップクリームを巻き込んだハンディタイプのロールケーキ。程よい甘さ＆シンプルなおいしさで、一度食べたら止まらない。そのままガブッと食べてもよし、カットすれば食べやすいサイズになるから、友達とシェアしても楽しい♪　おやつの時間はこれで決まり！

たまご風味のスポンジ＆ホイップクリームと、ココア風味のスポンジ＆チョ
ップクリームが定番人気。他にも期間限定・地域限定の味があるから、スー
コンビニのチルドデザート売り場で探してみて。さらに、人気急上昇中のキ
ター〝ロールちゃん〟が気になるあなた！　ロールちゃんスペシャルサイト
URL）で詳しい情報をチェックしよう。ロールちゃん〈ホイップクリーム・
クリーム〉オープン価格／山崎製パン　お問い合わせ先／山崎製パン　お客
室　0120(811)114　http://www.yamazakipan.co.jp/roll-chan/


鼓動のボリュームを上げろ!
STRONG WORLD
ストロングワールド
ワンピースフィルム
ONE PIECE FILM
原作:尾田栄一郎(集英社週刊「少年ジャンプ」連載) 製作総指揮:尾田栄一郎
監督:境 宗久 脚本:上坂浩彦
出演:田中真弓 中井和哉 岡村明美 山口勝平 平田広明 大谷育江 山口由里子 矢尾一樹 チョー
ゲスト声優:竹中直人 北島康介 皆藤愛子
主題歌:「fanfare」Mr.Children
大ヒット上映中!
www.onepiece-movie.com
©尾田栄一郎/集英社・フジテレビ・東映アニメーション ©「2009ワンピース」製作委員会
劇場限定 入場者プレゼント!
コミックス「ONE PIECE」0巻
WJ53号に掲載の尾田先生描き下ろしマンガ第0話! ロジャーVSシキの戦い他、設定画などを収録!!
※数に限りがあるのでお早めに!!

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Akie



女の子ゴコロをくすぐるインナーで、寒い冬も気分までポッカポカ!

「ピーチ・ジョン」のあったか可愛いBABAシリー

寒い冬でも〝見えないとこまでオシャレ〟が合言葉。だからインナーにもこだわりたい！そんな女の子の願いを叶えるのが「ピーチ・ジョン」のBABAシリーズ。温かみのあるマンダリン色のインナーは、さりげないハートの透かし柄がキュート。レースプリントのピンクのインナーは、さらに繊細なレースをあしらってラブリー度満点。もちろん、タイトな服を着てもひびかない薄さ＆優しい肌触り、あったかさもお墨つきでもう手放せない！

程よく伸縮性があって着心地バツグン！　可愛いインナーを上下セットで揃え
寒い季節をハッピーに過ごそう。（左）首元がラウンド状に大きくあいていて、
ナーが服からハミ出す心配なし。可愛らしいレース使いと鮮やかな色で気分も
プチハートフライスBABA￥2000・プチハートフライスボーイレッグ￥1000・
前後とも広いＶあきなので背中があいた服でもOK。脇の下にはデオドラント
きみの汗取りパッドつき。Girlyfit BABA Ｖネック￥2700・Girlyfitボーイレ
￥1500／ピーチ・ジョン　お問い合わせ先／ピーチ・ジョン　0120(066)10

勝負をかける！

商品合計¥5,250以上で
送料無料・品揃え1,000点以上！

Loveを呼び込む優秀アイテム!!

Loves Collections

聖なる夜の準備はこれでOK♥

飲むだけ！塗るだけ！寝てるだけ！
裏ネタ満載
Beauty Live☆

SKIN

イチ押しエピキュアシリーズ★

脚・腕・ワキ……デリケートゾーンまで！？
全身ムダ毛のお悩みは「エピキュア」シリーズにおまかせ☆

全身ムダ毛が瞬間ゴッソリ☆
今あるムダ毛を超スピード除毛！

エピキュア

今すぐにもツルツルにしたい！急ぎなら絶対コレ☆ひと吹きシュッ！で、太く濃いムダ毛はもちろん、毛抜きでもとれない「埋没毛」やカミソリでは処理しきれない「うぶ毛」もツルンッ♪

※¥9,800 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

生涯ムダ毛決別宣言！
お風呂のついでに☆
リムーバーが使えない部分にも・・・♥

エピキュアフェアリー

とにかく簡単！ふわもこ泡で洗うだけで、頑固なムダ毛もみるみる消えていく！？しかもデリケートゾーンにも使えちゃう☆1分泡パックで臭いなどの気になるIゾーン、Vゾーンもカンペキ♪

※¥15,600 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

半永久脱毛級ローション☆
洗い流さないからラクチン♪
ツルスベ魅惑肌♥

エピキュアシャイン

普段からケアしたい、肌ダメージが心配というアナタはコレ！処理後やお風呂上りにパシャパシャと塗りこめば、抑毛効果で毛が生えてこない！？続ければ続けるほどポツポツ毛穴もキュッと引き締め、手触りスベスベ♪

※¥6,800 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

EYES

生まれツキ一重が・・・
2週間で感動二重！？

ヴァンアイズ

術を本気で考える一の目を対象に開発！上下マブタの筋肉を育成し別人級☆パッチリデカ目に！

980 → ラヴコレ価格 ,129（税込）

世界特許取得！！
1塗りで目ヂカラ最強☆涙型ブラシ

フェアリードロップ

人気番組「魔●たちの22時」で辻ちゃんが愛用を告白し爆発ヒット中♪盛れる！セパレート！ウォータープルーフ！蝶まつ毛1日中キープ♪

¥1,575（税込）

人もモデル級♥
ングな美まつ毛へ！！

エリーラッシュ

国内初の「薬用」まつ毛美容液が登場☆毎日のマスカラやビューラーで傷みがちなまつ毛がみるみる修復♪しかも、細かい短いまつ毛も太く・濃く・伸びまくる！？

※¥5,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

BUST

短期間でグンとアップ↑↑
ふわふわマシュマロ美バストへ♥

エクスプロポーションG

飲んで寝るだけ☆魅惑のバストを作る新成分が、毎晩寝るたびに脳を思春期と勘違いさせ、痛いくらいグングン↑膨張が止まらない！？

※¥18,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

着けた瞬間、谷間ボヨン♪
Hカップ育成！？最強ブラ♥

ワンダーボム スリープアップブラ

ワキ横の脂肪もバストに盛り盛りッ↑寝ている間に理想の谷間を形状記憶!垂れ知らずの上向き美乳へ☆

¥3,990（税込）

美味し～いパインジュースで
爆乳＆クビレ同時進行♪

オーパイン

たった1杯のパインジュースに最高級プエラリア1000mgをギュギュッと凝縮☆ゴクゴク飲むダケで寝ている間にウエストの脂肪がバストに大移動！？1週間2カップUPも夢じゃないカモ☆

※¥9,800 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

短期間で急成長！！
魅惑の谷間から・・・
うっとり薔薇の香り☆

グラビアンヌ ファンシーローズ

28万人以上が実感！！大人気グラビアンヌが、さらに失敗者を減らすべく医療級成分200％増量、爆乳特許INで究極パワーUP！！さらに薔薇の香りで誘惑☆

※¥18,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

注文は簡単！下記QRコードからアクセス！

品揃え常時1000点以上！！
最新アイテムも続々入荷中！！

docomo・au・ソフトバンク・ウィルコム　4キャリア対応

QRが読み込めない方はこちらからアクセス！

http://ravi.jp/e/

☎でお申し込みの方はこちら！

ご注文受付ダイヤル（月～土 10時～19時）
☎06-6777-6789
お問合せメールアドレス info@ravi.jp
FAX 06-6777-6776（24時間受付）

株式会社ラヴィサンリュウール　大阪市中央区瓦町1-7-15-1203

キレイになりたいけど、どーしても続かないっ！お金をかけたくないってコには超～おすすめ！！とにかく痩せる！胸がおっきくなる！お肌がきれいになる～♡♡とウワサのビューティーアイテムばかりをたくさんあつめてみました！

※特別価格の有効期限は3月末まで

イメージモデル 百合香chan

私色に洗脳♥どんな男も惚れさせる!?
恋愛麻酔液☆

ラブクレイズ

世界最高峰の特許フェロモンを高濃度でギュッと配合。反則級の恋愛パワー発揮! 狙った男は逃がさない☆

※¥14,800 → ラヴコレ価格 ¥4,179(税込)

彼氏居ない歴=年齢の私に彼氏が・・・!!!コレのおかげデス♪無香料だから誰にもバレないよ☆彼氏は欲しい子は絶対に使った方がイイ! マジでオススメ。 ★T・A 22歳



愛されピンク宣言♪
ツンと上向き!チェリーバスト

グラビアート チェリーガール

選りすぐりの美白成分がバストや全身の気になる所を優しくケア。マッサージ効果でバストのハリ復活☆カップUPしちゃった子も!?

※¥16,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

さすが、グラビアート!!実は、乳首の色は別に気にしてなかったのですが、使ってビックリ♪一段とグラビアートファンになりました!! ★C・O 21歳



モニターもビックリ!!体重激減!?
飲むだけでカロリー・脂肪OFF

メルビナスEXカプセル

カロリーの取り込み口を強制閉鎖☆世界中の研究所が欲しがる「クロミウムピコリネート」を新配合!!食べても食べても流出!顔まで一回り小さく・・・!?

※¥30,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

何をしてもしても痩せなかったのに、毎日飲んでいるだけで2週間で12kg痩せれたんです!しかもダイエット中でも焼肉やピザやケーキなど高カロリーのものも食べていました… ★Y・K 27歳



SKIN

洗顔でニキビ・凸凹消滅!?
諦めてたクレーターも・・・♪

薬用キュアミエル ハニーソープ

ハチミツ&緑茶&薬用成分のトリプルパワーでニキビ肌撃退☆毎日の洗顔だけで極上のツルツル透明肌に♪韓国の高級エステでも推薦!

※¥5,000 → ラヴコレ価格 ¥1,554(税込)

寝る前に塗るだけ☆
重度ニキビも、凸凹・ニキビ痕も!?

ブライダルレッドドロップ

※¥21,800 → ラヴコレ価格 ¥4,179(税込)

ニキビ芯が蒸発⇒消滅!!10年間皮膚科通いの重度ニキビ患者が、たったの5日で見違えるほどツルツル肌に!?100%天然植物由来、しかも厚労省認可だから肌に優しい♪

薄いシミが・・・朝起きたら消えちゃう!?
驚愕のモニター写真に問い合わせ殺到!

レイリアナイトリペア

※¥12,000 → ラヴコレ価格 ¥3,990(税込)

厚労省も認めた!美容専門クリニック処方のクリームを塗るだけで、黒点をアカにしてポロポロはがし、やがてシミやホクロ・日焼けした肌までなかったコトに☆

顔のウブ毛が超スッキリ☆透明感UP↑
エステのプロも絶賛クチコミ!

パイナップル豆乳プルピカ産毛パック

¥2,079(税込)

顔に塗ってパックが乾いたらそっとはがすダケ!細かいうぶ毛もゴッソリ、毛穴汚れ吸着でファンデのノリもUP♪ツルツルむき卵肌に♥

DIET

超人気モデルがこぞって愛用告白ッ!!

アリーベリー

すでに社会現象寸前!塗れば脂肪がエグれる!?くびれ?脚?細腰♥トップモデルのみに使用が許されていた、噂のガリ痩せジェルが一般流出☆ベリーの甘い香りが人気♪

※¥12,980 → ラヴコレ価格 ¥2,079(税込)

短期集中☆激ヤセスパッツ入荷!!
数日後には服がブカブカ!?

K.K.S

ぽっこりお腹は前後左右に歪んだ骨盤のせいかも!?特殊生地でしっかり矯正し、痩せない下半身を卒業☆

※¥9,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

セルライト・脂肪を極限まで削る!
太モモ50cm以上限定☆

セルシトールR50

ついに日本で飲める!脚を限界まで細くする☆海外医薬品成分を配合!下半身の代謝アップで、溜まった毒素を一気に放出!

※¥26,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

3日飲めば、
7日間脂肪が減る!?

バイオハック

※¥12,490 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

飲んだ瞬間から大量の脂肪を燃焼⇒燃えカスとなって尿に排出☆体の1週間サイクルを利用した、最新処方カプセル!!

ウエスト・太モモ・二の腕・・・
モデル基準の極細ボディに☆

ラストデラックス

痩せたい3点の脂肪を絞り取る!!ハリウッド女優も通う高級エステ発の緊急痩身サプリ。

※¥27,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

LOVE ITEM

洗うダケで愛され肌♥
モテオーラ止まらない!
極上フェロモンBODY

ディープスイートラブ フェロモンボディプラス

1個で8役!ふわふわシャーベットソープ×癒しのローズの香りが人気♪美白&角質ツルスベ☆毛穴消滅!?ソルトマッサージでプヨ肉も燃焼!!

ファン待望の限定コラボ第2弾☆

※¥7,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

爆裂大HIT!
女の子専用デリケートソープ

東京ラブソープ

におい、色、言えない悩みも・・・この石鹸におまかせ♪リピーター続出☆喜びの声も殺到中!

※¥2,980 → ラヴコレ価格 ¥1,554(税込)

モテ体感率100%!どんな男も惚れさせる♪
幻のブラックフェロモン

デンジャラスラブ・ブラックローズ

150人に告られた女、中川紗耶加chも愛用!なんとこの香水の1滴がフェロモン香水1本分♪濃度300倍ヒトフェロモン配合で、狙った男♂を確実に誘惑☆

※¥12,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129(税込)

安くたってスゴいんで
財布に嬉しい1000

足首締まった☆
太モモには隙間♪

レッグラインパニックSOS

業務用プロレベルの美脚17成分が、ムクミ・脂肪・セルライトに集中攻撃!!リンパの目詰まりを強制デトックス☆

¥1,050(税込)

2週間でスピード実感☆
この値段で谷間クッキリ!?

プエラリアミリフィカ100

飲めば飲むだけ巨乳が育つ♪元祖プエラリア100%サプリの実力派サプリが期間限定モニター価格で試せるチャンスだよ!早いもの勝ち♪2週間試してぜひ実感してみて!

※¥4,680 → ラヴコレ価格 ¥1,029(税込)

昼間飲用厳禁!
睡眠時専用タブレット

スリープパニックSOS

朝起きたら-2.5kg!?高級サロン専用極秘レシピ成分をついに実現!睡眠の質を上げ、痩せホルモン大量分泌♪寝坊してガリガリに注意☆

¥8,400 → ラヴコレ価格 ¥1,050(税込)

下半身が毎日-1cm減!?
オシャレレギンスで脚ホッソリ♪

ラブリーシェイプ 10分丈ゲルマレギンス

雑誌モデルが多数愛用!ゲルマパワーで脂肪メラメラ&絶妙な圧力がムクミ・セルライトにもアタック!太もも・ウエスト・ヒップと脚全体日細くなっちゃう!?

¥5,980 → ラヴコレ ¥1,039(税

サイトOPEN3周年記念 全員プレゼント♪

1名×10万円
年末年始は、欲しいもの、やりたいことがイッパイ!!やっぱり現金が一番!!

1名×Wii & Wiiフィットプラス
楽しみながら、健康管理。ダイエットも出来ちゃう♪

1名×デジカメ ルミックス DMC-FX60
某有名量販店では女の子に一番人気!最新作デジカメ。

3名×Kitsonバッグ
人気海外新作バッグ

5名×ファッショントータルコーデ(トップス&デニム&コートなど)
LAセレブ御用達!?トレンドスタイルトータルコーデ

50名×ラブコレBeautyスペシャル体験SET
ダイエット、バストアップ、コスメなど、人気アイテムばかりをギュギュッと詰め込みました。



「p@ravi.jp」に空メールを送ってね♪当サイトから返信メールが届くよ!返信メールに必要事項を記入して簡単★応募完了!

※p@ravi.jpのドメイン解除を忘れずに!

右のQRコードから簡単に空メールが送れるよ!

★全員プレゼン

2010年1月末日までの
お買物時なら何度でも使用

特別割引クーポン
全員にプレゼント

★クーポンの種類は、1000円、50
100円の3種類。
★クーポンナンバーは応募手続き
面にて表示されます。お楽しみに
★お買物手続きの際に、備考欄に、
使用。クーポンナンバーをご入力く

教室は常に
御礼！



イエット前の
。「信じられ
しれませんが、
んな時が。こ
六時中、食べ
たわねぇ（遠

浜内先生ってこんな方

野菜中心の食生活で自身も40kgのダイエットに成功！

「〜でございますのよ！」。独特の言葉遣いで人気の浜内先生。TV出演も多く、東中野にあるクッキングスクールは、なんと半年先まで予約でうまっているほど!! そんな先生も、かつてはダイエットに悩む乙女だった……。

「一番太っていた頃は94kgまでいきましたから……あ、身長は172cmあるんですけどね(笑)。でも、どうにかして健康的にスリムになりたい!! その一心で、料理を工夫してきましたの。

長年の経験を踏まえて、みなさんにお伝えしたいことはたーくさんありです。例えば〝野菜を使ったダイエットレシピ〟といっても、なぜ野菜が有効なのか？ 今は栄養の研究も進んでいますから、最新の栄養素の話も含めてお話しできればと思っています。私のお教室に来るような感覚で、楽しく料理にトライしてくださいね♪」



連載

21時以降食べても太らない！

浜内千波先生の
ータル300kcal
ダイエットごはん

ウロコのカロリーOFFテクで人気沸騰。去年、3度も特集した浜内先生のレシピが、
連載になって毎号登場。健康的にヤセられるアイディア・メニューをたっぷり紹介します★

／浜内千波　撮影／野口健志　ヘア＆メイク／藤原裕子（マスキュラン）　モデル／渡辺早織（ノンノ・フレンド）　スタイリスト／諸橋昌子



もう一度おさらい！ 浜内式3大ルール

1 オイルは使わない

のレシピでは、ほとんど油を使う
とがありませんの。それでも十分お
しい料理は作れます！ フッ素樹脂
このフライパンを使えば、野菜の水
や肉の脂を使って炒めることができ
すのよ。そして、おすすめは蒸し煮。
回のメニューにも使っているテクニ
クですが、少量の水を加えてふたを
て蒸すと、素材の甘みが引き立ち、
んとおいしくなるんです。ウソだと
ったら、試してみて!!」

2 調味料は最小限に

「調味料は〝さしすせそ（砂糖・塩・酢・しょう油・みそ）〟が中心。それもほんの少量しか加えません。調味料も油と同じく、使えば使うほどカロリーが高くなってしまいますからね。それに、肉や魚、野菜には、天然の〝うまみ成分〟がたっぷり入っていますの。それを上手に引き出す調理法を選択すれば、あえて調味料を加える必要もないんです。素材そのもののおいしさも味わえるから、一石二鳥ですね！」

3 ムダな脂(あぶら)も極力カット

「肉についている脂もなるべくカット。余分な脂肪は、ないに越したことはありませんからね。今回の蒸し煮でも、脂身は最初に除去しています。少しでもカロリーを減らす工夫をしましょう」



ローカロリー肉の代名詞・鶏肉も、皮や脂身はダイエッターの敵！ ちぎって除去して。

Profile

●はまうち　ちなみ　東中野にファミリークッキングスクールを開くほか、雑誌、TVで活躍中。近著に『浜内流 じゃがいもダイエット』が。http://www.chinamisan.com/



ピクルスの爽やかな酸味がクセになる！

Lesson 1 野菜たっぷり蒸し煮

TOTAL 200 kcal



だしを使わなくてもうまみがギュッと詰まってる♪

材料（1人分）

鶏胸肉・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・小さじ1½
塩、こしょう・・・・・各小さじ⅔
キャベツ・・・・・・・3枚（150g）
ほうれん草・・・・・・¾束（150g）
ピクルス・・・・・・・2本

作り方

1 鶏胸肉は皮を取り、水少々、砂糖、
さじ⅔のうち少々）をもみこんで30
おく。

2 キャベツとほうれん草は、ざく切
て鍋に入れる。一口大にそぎ切りに
肉をのせ、水を大さじ2杯ほど入れ
を閉め、弱火で8～10分、蒸し煮に

3 途中で一度混ぜて、小口切りにし
ルス、塩、こしょうを加える。その
く火を通したら出来上がり。



食材のうまみ成分がたっぷり詰まった一品。キャベツに多く含まれるグルタミン酸と鶏肉に多く含まれるイノシン酸。2つのうまみ成分のコラボで、「だしを使ってる!?」と感じるほどの仕上がりに！

デザートにはこちら！

おからを使って、カロリーオフ！

クリスマス・プチケーキ



TOTAL 100 kcal

材料（1人分）

おから・・・・・30g
ヨーグルト・・・½カップ
キウイ・・・・・1個
いちご・・・・・1粒
飾り用アラザン、
セルフィーユ・・・・各少々

作り方

1 おからは、オーブントースターで8分ほど様子を見ながら焼く。こんがりするくらいに焼けたら取り出す。

2 ヨーグルトは軽く水を切っておく。

3 キウイといちごを一口大に切る。グラスにおから、キウイ、ヨーグルト、いちごの順に重ね、キャンドル風に盛りつける。

4 最後にお好みでアラザンとセルフィーユを飾る。

Christmas Petit Cake

渡辺早織
浜内レ



1 鶏肉に砂糖をも
「砂糖を入れてOK
か？」(早織)「これは
柔らかくする工夫。
み込むことで、鶏肉
かなくなるのよ！」(



2 キャベツは一枚一枚丁寧にはがして
「キャベツを細かく刻むと、ビタミンが失われます。大きくカットしたら丁寧にはがしてね」(先生)



3 ほうれん草を束ねる！
「ほうれん草は一度、根元から全部バラバラにして、輪ゴムで束ねて切る！　そうすると切りやすいですよ」(先生)



4 束ねたほうれん草を2cm幅に切る
「あら、早織ちゃん、切り方が大胆すぎるんじゃない？　2cmって、このくらいですわよ!!」(先生)



5 野菜がこんなにたくさん入りました
切った野菜を鍋へ。「こんなにたくさん野菜を食べられるなんて、ヘルシー！」(早織)



6 鶏肉を手前にスーッ！
「肉を切る時は、ななめに包丁を入れて、スーッと手前に引くようにすると、キレイに切れますよ！」(先生)



7 ピクルスは猫の手で切る
「小口切りにする時は、片手を猫の手のように丸くしてみて」(先生)「ホントだ、このほうが切りやすい！」(早織)



8 あらら、全部つながっちゃいました
「包丁さばきから教えていただいて勉強になりました。今日さっそく作ります！」(早織)

田中美保のおしゃれ連載 最終回

MIHO LOVES…「ブラックコート」

撮影／曽根将樹（PEACE MONKEY）　ヘア＆メイク／中村未幸（ロライマ）
モデル／田中美保　スタイリスト／本間園子



"おめかしブラックコートで
クリスマスパーティーへGO！"

ゅく人のアウターが気になる季節。
スマスや元旦のイベントを前に、
保が狙っているのは……？

年はバナーバレットのＰコートを新調ずみ！
年末年始のパーティーシーズンに向けて、ドレ
さっとはおって出かけられるようなおめかしコ
も探し中。アウターって長く着るものだから、
みたいに着ていて気持ちのいい素材がいいな♥
は大晦日に風邪をひいて、38度の高熱で年越
病院で１時間（！）待たされる最悪な年明けだっ
ら、今年は平和に過ごせるように頑張る！　み
もお気に入りのコートで暖かくして、風邪には
ぐれも気をつけて、よい年をお迎えください♪」

ふかで気持ちいい！」と美保も絶賛のもこもこフリースコー
ーカラーコート￥78750・シフォンワンピ￥84000（DEVAS
・スタッズポシェット￥25200（ANTIK BATIK）／ビューテ
ース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店
ット￥6825／CA4LA　タイツ￥1890／17℃ by Blondoll
北千住店（17℃）　ロングネックレス￥15750／ル ドーム
名古屋店（パール インターナショナル）

号から美保連載リニューアルします。お楽しみに！

LEE CREATIVE KITCHEN Portable シリーズ

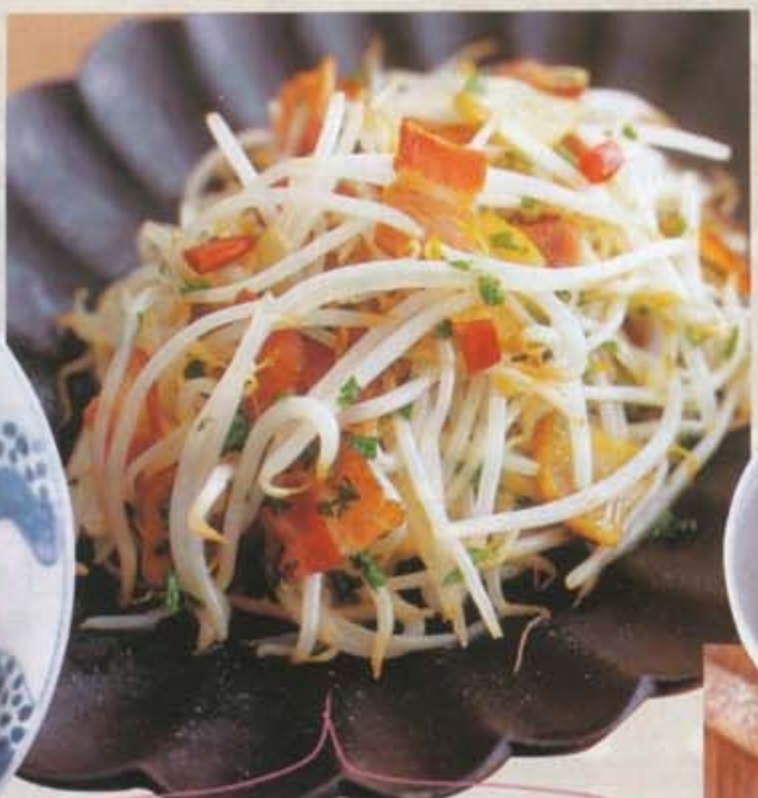
リー クリエイティブ キッチン ポータブル

定価(各)950円

食べたい料理を手軽につくろう！



寿司飯に好きな野菜を混ぜ込んで
3種の野菜いなり



オリーブオイルで炒める香ばしいひと皿
もやしとベーコンのニンニク炒め



パンにのせると小粋なアンティパストに
さやいんげんのイタリアンソテー



素材をひとつずつ揚げて
串カツと⅙個キャベツ

オール新作レシピで贈る、人気ブロガーのかんたん野菜メニュー！

大切な日の野菜料理帖

庄司いずみ



あまらせない、無駄にしない！節約素材を上手に使った料理を紹介。

安い！うまい！使いきりおかず

生活文化編集部 編



冷蔵庫にあるいつもの野菜ですぐに作れる、野菜たっぷりレシピ。

野菜でパパッとおつな味

生活文化編集部 編



定番おかずからアイディア料理まで、初心者もOKのメニューが満載！

「うち飯」のコツ

上土谷 恵



集英社 生活文化の本・好評発売中 ●定価は税込みです。 www.s-woman.net

LEE Creative Life リー クリエイティブ ライフ

イラスト・写真でよくわかる、バラを楽しむ入門書。

はじめてのバラ育て

定価 1,260円

鈴木せつ子

育てやすいバラ図鑑付き



「ローズウォーター」のつくり方も収録。



ティータイムを演出する雑貨＆スウィーツレシピを紹介！

菓と茶

加藤千恵のティータイムへの招待

定価 1,785円

加藤千恵



いちごとチョコレートでつくる「ラブラブ ストロベリー」



牡羊座 3.21▶4.19

全体運 責任感を発揮するべきシーンが増えそうです。順調だったことに問題や障害が発生する暗示。ノリや勢いだけで物事を進めず、周りの人に確認を取ったり入念に下調べをしたりして、慎重に臨みましょう。思い切ったプランは12/21までに実行すること。クリスマスは仲間のプランに乗って。年末年始は伝統的な儀式を重んじるとハッピー。

恋愛運 恋のチャンスは12/25までに集中！ アクティブ＆スマートなあなたの言動に、男性の視線が集中しそう。野性と知性の両立をイメージして行動するのがポイントです。気になる彼とはパーティーに参加し、恋人とは旅行をするとラブラブに。後半は、意地を張らずに素直になること。

仕事・お金 重要な役割を任される気配。大抜擢を受ける兆しもあります。少々ハードではあるけれど、ここが頑張りどころ。金運は前半が好調。大きな買い物は12/25までに。

BOYS やる気は十分なものの、地味な役回りを求められ、やや不完全燃焼の様子。彼の努力や実力をほめてあげて。

チャンス 12/25 1/3 **注意日** 12/18 **アイテム** レザーブーツ

牡牛座 4.20▶5.20

全体運 明るい運気へとシフト。悩み事を解消できたり、新しい目標が見つかったり。特に12/22以降は、積極的に意思表示をすることでうれしい追い風が吹きそうです。オンもオフも欲ばって過ごしてOK。イベントなどは思い切り楽しみましょう。ラッキーは、異国テイストの漂うスポットに待っていそう。旅もオススメ。ただし過食にはご用心。

恋愛運 次第に動きが出てくるでしょう。前半は、期待しすぎると肩透かしを食らったり不実な男性が接近してきたりしそうなので、控えめにしているのが賢明です。12/26以降は上昇運。好みのタイプの男性と縁ができる、意中の彼と仲よくなれる、なんて可能性大。恋人とは遠出を楽しんで。

仕事・お金 実力を発揮できる好調運。できると思う分野では明るく立候補して。語学を生かすジャンルにもツキ。金銭面はクリスマス後が順調です。有意義な自己投資を。

BOYS 活発に動きたい気分が高まっているみたい。アクティブなイベントやパーティーに誘うと盛り上がりそう。

チャンス 12/27 1/1 **注意日** 12/21 **アイテム** プリーツスカート

双子座 5.21▶6.21

全体運 なんとなく盛り上がりに欠ける日々。慌ただしさは収まり、静かに過ごせる一方で、退屈と物足りなさを感じてしまうかも。でも今期は判断力が鈍りがちなので、思い切った行動は控めに。刺激や変化を求めて動くと後悔しそうです。深刻になりすぎず受け身でいることで、予想外のサポートを得られるでしょう。オフには有酸素運動を。

恋愛運 クリスマスまでは出会い運が絶好調！ 意外な人と意気投合できたり、素敵な男性と知り合えたりする気配。イベントやパーティーには積極的に参加しましょう。おしゃれには手を抜かないこと。カップルもドレスアップして出かけて。12/26からは下降運。誤解を招く言動はＮＧです。

仕事・お金 地道な努力が必要に。チーム内では裏方に回ると信頼度を高められそうです。先輩のアドバイスを大切に。マネー面は年末クジなどに注目を。衝動買いには注意。

BOYS 約束を忘れたりカン違いをしたりと、ミスが増えがち。大事なアポはしっかり確認を。イチオシは教会デート。

チャンス 12/20 12/30 **注意日** 12/22 **アイテム** レトロな映画

蟹座 6.22▶7.22

全体運 何かと予想外の動きが増えてきます。急に予定が変更になったり、驚くようなニュースを聞かされたり。また対人面でも、それまでの意識が変わるような出来事が起こりそう。とはいえ結果的には得るものが多い時なので、過剰反応しないよう。周囲の人と協力し合って対応しましょう。人の悪口には関わらないこと。幸運はパーティーに。

恋愛運 12/25まではパワー不足。相手の短所やアラばかりに意識が向かいやすく、恋を楽しむどころではないかも。でも親しい彼への文句は胸にしまって。後半は運気好転。特にフリーの人には、いい出会いがありそうです。紹介話にも期待を。カップルは軽い衝突を経て親密度がアップ。

仕事・お金 予定が変わりやすい時。変更に伴う連絡はモレのないよう落ち着いて丁寧に。仲間との協調性を重視して。クリスマス後はムダ遣いしてしまう危険性が高めです。

BOYS 身辺が慌ただしくなる今期の彼。華やかなものへの関心が高まりそうなので、にぎやかなイベントに誘って。

チャンス 12/24 1/2 **注意日** 12/21 **アイテム** シフォンスカーフ

獅子座 7.23▶8.22

全体運 運気は縮小路線へ。出番が少なくなって地味な立場へ追いやられたり、用事が増えて自分の時間が減ったりしそうです。精神的な余裕を失い、人を批判したくなってしまうことも。でも文句を言うと想像以上に評判を落とすことに。細かいことを気にしないように心がけ、不平不満はグッと抑えて。クリスマスは思い切り楽しみましょう。

恋愛運 クリスマスまではラッキー指数が高め♡ 持ち前の華やかな存在感がアップし、男性を引きつけられる予感。パーティーなどには、おしゃれして参加を。意中の彼を誘うのも大賛成。情熱的なアピールを受ける兆しもあります。後半は運気ダウン。理想が高くなりすぎてしまうかも？

仕事・お金 堅実な行動でノルマをしっかりこなせます。計画性を大事にすると同時に、人のミスには寛大に。金運は前半が好調。遊びに使って。クリスマス後は節約が必要。

BOYS テンションは高めですが、雑用などに忙殺されて不機嫌模様。気分転換できるような派手なイベントへGO！

チャンス 12/21 12/25 **注意日** 12/28 **アイテム** スポーツドリンク

乙女座 8.23▶9.22

全体運 にぎやかな毎日が待っています！ イベントやパーティーなどへの誘いが急増する予感。おもしろい刺激を得られそうなので、できるだけ参加して。遊ぶ時は、ちょっとハメを外すくらいで大丈夫。また勝負運も上昇中。自分の可能性を広げるイメージで、試してみたかったことを実行に移しましょう。体調面は睡眠不足に気をつけること。

恋愛運 12/25までは一進一退運。男性との接点は少なくないものの、苦手なタイプが接近してきたり、アプローチが裏目に出たりとギクシャクモード。焦らず様子を見て。後半は上昇運へ。相手に好意が伝わり、うれしいリアクションが返ってきそうです。恋人とはゴージャスなデートを！

仕事・お金 発想力とアピール力に恵まれる星回り。思いついたアイディアは出し惜しみせずアウトプットを。金運は、12/25までは低調なので慎重に。後半には好転します。

BOYS 存在感がアップし、人気者状態。イベントの幹事役を頼んだり、相談を持ちかけたりすると接近できそう。

チャンス 12/19 12/28 **注意日** 12/30 **アイテム** ゴールドのアクセ

天秤座 9.23▶10.23

[全体]運 対人面に注意が必要！ 悪気はなくても、ふとし[た一]言で人を傷つけたり思わぬ誤解を招いたりするおそれ[があ]ります。今期は極力冗談を控えて。細かい説明や連絡[も省]略せず、礼儀正しく人と接すること。自己中心的な考[え方を]しないようご用心。現状打破のヒントは年上女性と[の交]流に。クリスマスはアットホームなプランがベスト。

[恋愛]運 幸運は身近なところに潜んでいます♡ 12/25まで[は話]しやすい男性と楽しい時間を共有できそう。ただし、[進]展は期待薄かも。先を焦らず、複数での交流を楽し[んで。]後半は乱調運。好意が相手に伝わりにくく、モヤモ[ヤし]てしまう暗示。あまのじゃくな言動は避けましょう。

[仕事]・お金 今期は慎重に行動するべき。うっかりミスや[勘]違いで失敗しないよう、しっかり確認を。連絡モレに[注]意。金運は12/25までが順調です。後半は引き締めて。

[BOY]S 軽はずみな行動が急増。失礼な態度をとられたら[す]かさず指摘して。重要な話は延期したほうがいいかも。

[チャン]ス 12/21 12/30 **注意日** 12/19 **アイテム** カチューシャ

蠍座 10.24▶11.22

[全体]運 情報運に恵まれます！ 興味を感じたことがあれ[ば]そのままにせず、周りの人に聞いたり関連本を読んだり[して]どんどん調べて。知的好奇心を抑えない姿勢が、さら[なる]ハッピーの呼び水に。習い事も実り豊か。できる限り[視野]を広げる意識を持ち、少しペースアップして行動しま[しょ]う。なお、健康運はイマイチ。無理は控えること。

[恋愛]運 少しずつ活気が出てくる予感。恋人とは絆が深ま[る]心温まるクリスマスを過ごせそう。彼へのプレゼント[は機]能性重視で。12/26以降は出会い運がアップ。フリーの[人は]友人に紹介を頼んでおくと期待以上の成果があるか[も。ラ]ッキーは話題のスポットに。メール作戦も有効です。

[仕事]・お金 効率的な作業方法が見つかる順調期。チーム[ワー]クも充実しそうです。連絡はマメに取って。金運も好[調。大]きな買い物は12/25までに。後半はお得情報に注目を。

[BOY]S いつもより話しやすい雰囲気に。趣味の話題やオ[タク]ネタなどを振ってみると一気に親しくなれるはず！

[チャン]ス 12/23 1/1 **注意日** 12/20 **アイテム** 黄色い手帳

射手座 11.23▶12.21

[全体]運 次第に穏やかなムードへ。挑戦したいことには12/21[まで]に着手を。それ以降は、足元を見直して毎日を楽しむ[スタ]ンスに切り替えるのが賢明です。趣味の探求、買い物、[スポ]ーツなどを楽しんでは？ 心地よく過ごせるよう部屋[の模]様替えしたり、親しい人とおいしいものを食べたりす[るの]もオススメ。クリスマスプレゼントはケチらないこと。

[恋愛]運 華やかな盛り上がりが期待できます！ 特に12/25[まで]が好調。にぎやかに過ごすほど幸運指数がアップする[はず。]クリスマスパーティーやアウトドアイベントにはぜ[ひ参]加して。あなたが企画したり気になる彼を誘ったりす[るの]も◎。後半は安定運。親しい彼とはのんびりムードで。

[仕事]・お金 マイペースに仕事を進められるあなた。細か[い作]業もスムーズにはかどりそうです。速さより正確さを[重視]すること。金運は好調。欲しかったものを手に入れて。

[BOY]S 凝り性体質が表面化。彼がハマっていることに参[加す]ると仲よくなれそう。食事に誘うのも近づく糸口に。

[チャン]ス 12/25 12/30 **注意日** 12/23 **アイテム** ローズの香り

Astrology

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術



12/18▶1/3

イラスト／東ちなつ

12星座・Happyランキング★

今期の総合運の順位を発表！　下位のあなたはアドバイスを参考にしてね。

1位	山羊座	年末年始に魅力が開花。クリスマス以降はアクティブに！
2位	射手座	精神的＆物質的に満たされそう。贈り物は惜しまないで。
3位	牡牛座	迷いが吹っ切れ、行動的になれる時。挑戦する姿勢が大切。
4位	乙女座	恋愛運と人気運がアップする予感。華やかなシーンにツキ。
5位	蟹　座	ラッキーなハプニングがあるかも。変化を楽しむとベター。
6位	蠍　座	情報運に恵まれる兆し。人との会話から得るものを大事に。
7位	魚　座	友人との関係が深まるはず。イベントには積極的に参加を。
8位	水瓶座	人を助けたり人に助けられたり。受け身の姿勢がカギに。
9位	獅子座	出番が減る暗示。前へ出ず、あえて引く余裕を持つと◎。
10位	双子座	取り越し苦労が増えがち。もう少しシンプルに考えてOK。
11位	牡羊座	問題が持ち上がるおそれが。責任ある行動で乗り切って。
12位	天秤座	自己中心的な発想はNG。礼[illegible]しい姿勢を[illegible]がけること。

山羊座（12/22▶1/19）の女の子はこんな性格

山羊座は生まれついての努力家。堅実に物事を考え、計画的に動こうとする意志が強い人です。時に戦略的になりすぎて強引な行動に出がちな点には気をつけて。社交性を磨くと、ますます才能が開花するでしょう。

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ先生が、あなたのお悩みにお答えするホットラインはこちら
☎03(3350)6840（毎週火曜22時～24時／曜日は変更になる場合があります。ご注意ください）。
ホームページもチェックしてみて！
http://www.[illegible].com

山羊座 12.22▶

全体運 パワフルな運気の到来です！　思い切って一
踏み出すべき時。この機に温めていたプランを実行に
ましょう。小さくても新しい試みが予想以上の収穫に
がる星回り。待つのではなく自分から動くのがハッピ
満喫する秘訣です。少しくらい準備不足でも、まずは
を。未体験分野にも挑戦して。体調面は冷え対策を万全

恋愛運 クリスマスまでは停滞ぎみ。相手の真意がつ
にくくなり、惑わされてしまうかも。でも焦らずに様
見て。後半は運気が急上昇。運命的な出会いが訪れる
性も！　ラッキースポットは、初めての場所。恋人と
お互いの魅力を再発見できそうです。素直に愛情表現

仕事・お金 新しいことに挑戦するチャンス！　順調
力を発揮できるでしょう。発言＆行動は積極的に。金
12/25までは停滞路線。貸借は控えて。後半には上昇しま

BOYS ラッキーな要素が増えて、どんどんアクティ
華やかなイベント話を持ちかけて。初詣でに誘うのも

チャンス 12/19 12/27　**注意日** 12/30　**アイテム** スポーツウ

水瓶座 1.20▶

全体運 周りの動きに振り回されがち。最終的にはい
果につながりそうなので、思い通りにいかないことが
ても感情的にならないで。人を助けたり人に助けられ
する場面が増える兆しも。結論を急がないこと、誘惑
されないことを意識し、何事にも優しい気持ちで臨み
ょう。年末は掃除に励んで。体調面での無理は禁物で

恋愛運 楽しみが増えてウキウキ気分に♡　フレンド
な男性との縁が生まれやすい時です。グループでの集
やパーティーには気軽に参加して。友人からの紹介に
待が持てそう。ただし12/26以降は停滞運。アプローチ
え、相手の出方を見るのが無難。刺激を求めすぎない

仕事・お金 サポート役にツキがあります。地味な役
も実直に当たること。時間や予定はしっかり確認して
運は12/25までが好調。交際費は惜しまずに。後半は倹約

BOYS 受け身に回りやすい時。多少リードしながら
る必要がありそうです。あいまいな話は避け、ストレー

チャンス 12/21 12/30　**注意日** 12/27　**アイテム** ペディキュ

魚座 2.19▶

全体運 明るい要素が増えてくるはず！　気がかりだ
問題に解決策が浮かんだり、周りの理解と協力に助け
たり。友人の話からも、おもしろいヒントをもらえそ
す。気持ちをオープンにして刺激をキャッチしましょ
あまり縁がなかった人にも接してみて。クリスマスは
やかに。健康志向が高まる時ですが、行きすぎには注

恋愛運 クリスマスには期待をしすぎないほうがべ
気の合う友人と、まったり過ごして。恋人への要求も
ること。12/26以降は運気回復。気になる彼とも親しく
そうです。おもしろい話を仕入れたらメールで送信す
急接近できるかも。グループでの遊びも盛り上がる見

仕事・お金 仲間との協力態勢が大充実！　お役立ち
は惜しまずに提供しましょう。作業の方法を変えるの
意義。金運は12/25までは低調です。大きな買い物は後

BOYS 人づき合いが活発になる模様。大勢で楽しむ
ンに誘うと喜ばれそう。ユニークなプレゼントを用意し

チャンス 12/22 1/1　**注意日** 12/30　**アイテム** ナイロンバッ

モデルに質問 vol.25

Model's File

［モデルズ ファイル］

長かった？ or 短かった？
この一年を振り返ってもらったよ。

今号のお題は…

Q 今年、念願がかなったことと、やり残していることを教えて。

撮影／佐藤きよた（セシル、美保、未希子分） 高野友也（PEACE MONKEY・美有、絵美、祐未分） 屋山和樹（美優分） GIRAFFE（游分） 生田昌史（貴美子分） 馬場のぶよし（愛美分） 鈴木希代江（沙月、早織、茉奈分） 勝吉祐介（PEACE MONKEY・リエ、ゆきみ、萌香、佑美、ちひろ、理恵子、いずみ、愛唯、有希分）



岸本セシル

JACRENさんのPVに出演！
音楽好きなので、PVに出られて幸せでした！ やり残したことと言えば大好きなORANGE RANGEに会えてないこと。誰かかなえて！



田中美保

ようやくマイカーを購入できました！
見かけによらず（!?）大きめの車をゲットして、運転しています。年内にしたいのが家の大掃除！ いつもダラダラしちゃうので今年こそはやる予定。



矢野未希子

オリジナルでジュエリーをデザイン！



古川美有

念願だった車の免許が取れました！
やり残していることは、ジョギングを日課にすること。「始めよう！」と思ったら雨の日が続いたり、寒くなってきたりでタイミングが合わず……。



美優

ノンノの連載でネイルスクール通い！
ノンノのコラム連載で以前から興味のあったネイルを習うことができてラッキーでした。次はピラティスにトライして、しなやかな体を作りたい！



高橋絵美

私の出演したドラマを見てくれた？



比留川游

やりたいことが達成できた年でした！
今年はマウイ島への旅行、サマソニへの参加、船舶免許取得ができて大充実でした。あとは車の免許取得と海外留学ができれば、言うことなし！



森貴美子

高校野球を見に、夢の甲子園通い！
夏には7日間も甲子園で高校野球観戦できてうれしかった。年を越すまでにデジカメにたまっている写真の現像をしてアルバム整理をしたい。



照屋愛美

ノンノモデルになれて幸せです！

ノンノガールズからも一言！



高瀬リエ（ビューティーモデル）

▶モコモコのルームシューズ、靴下、腹巻きを集めてます。動物デザインのものがお気に入り。



森山沙月（ビューティーモデル）

▶携帯電話の着信曲を「恋人たちのクリスマス」にして、クリスマス気分をグンと盛り上げ！



堤ゆきみ（ノンノ・フレンド）

▶最近、寝ている間にムクミを取る靴下を買いました。次の日ムクミが取れてホッソリ脚に！



野崎萌香（ノンノ・フレンド）

▶ロールケーキがマイブーム。手頃に買えるモンテールや不二家のミルキーロールが◎。



山本佑美（ノンノ・フレンド）

▶冬の空が好きなので、晴れた日には音楽を聴きながら散歩するのが最近の私のリラックス法。



渡辺早織（ノンノ・フレンド）

▶ヘッドスパに通い始めたら髪の毛がツヤやかに！ マッサージしてくれるので凝りも解消。

も好評♥
ゞはこちらから！



猪鼻ちひろ（チャレンジ隊）

▶お鍋が大好き！ 今年は、担担ゴマ鍋、チゲ鍋、塩ちゃんこ鍋など王道から攻めてます。



上木理恵子（チャレンジ隊）

▶友達と、話題の流星群を見に行きました！ とってもキレイで感動しまくりでした。



岡村いずみ（チャレンジ隊）

▶ディズニーのカウントダウンチケットが当たりました！ 夢の国で年越ししてきます♡



小松愛唯（チャレンジ隊）

▶最近見つけた「BODY FANTASIES」というフレグランス。外国人風の匂いが◎。



三村有希（チャレンジ隊）

▶ジム通い始めました。週3回くらい行って、走ったり、ヨガをしたり。健康的に生活中！



松居茉奈（チャレンジ隊）

▶しょうがチャイにハマってます。体がぽかぽかになって、しんからあったまる～。おすすめ。



高野祐未（チャレンジ隊）

non-no

2·3合併号
5日と20日はノンノの日

次号は1月4日(月)発売です。
集英社
内容は変更になることがありま
http://non-no.shueisha

Cover Girls 矢野未希子　岸本セシル　佐々木希

春ファッション先取りspecial　SEE BY CHLOÉ、BURBERRY BLUE LABEL、JILL by JILLSTUAR

榮倉奈々、戸田恵梨香 & ノンノモデルズ
どこよりも早い 50ブランドの春新作スクープ

ヘア総力特集　女優・ノンノモデル・超人気読モ40人の最旬スタイル

2010年「最高可愛いヘア」発表!



❤榮倉奈々、戸田恵梨香、吉高由里子、木下優樹菜…スターがお手本! 今最高に可愛いヘア
❤田中美保、矢野未希子、岸本セシル、佐々木希…ノンノモデルズの最旬ヘアニュース
❤人気読モのホメられヘアSNAP

■JUSTファッション見違え大作戦
冬の「手持ち服」でこんなに変わる!
美保&みっこ 新鮮「冬デニム」着こなしアイディア
セシル&愛美の「古着」マジ買いツアー

non·noセレブアクトレス×憧れブランド vol.1
木下優樹菜のコーチPoppy!

ノンノにキラキラ大型モデル登場!
初めまして、佐々木希です♡ 新春着回し20days

街発! 読モ発! 東京・関西ベストコーデAWARD
「春靴」は、こうなる! 一気見せ178
ギャル卒業! 今どき「ナチュ❤メイク」コマ送りSHOW!
足元小物アップデート 巻きものテク30

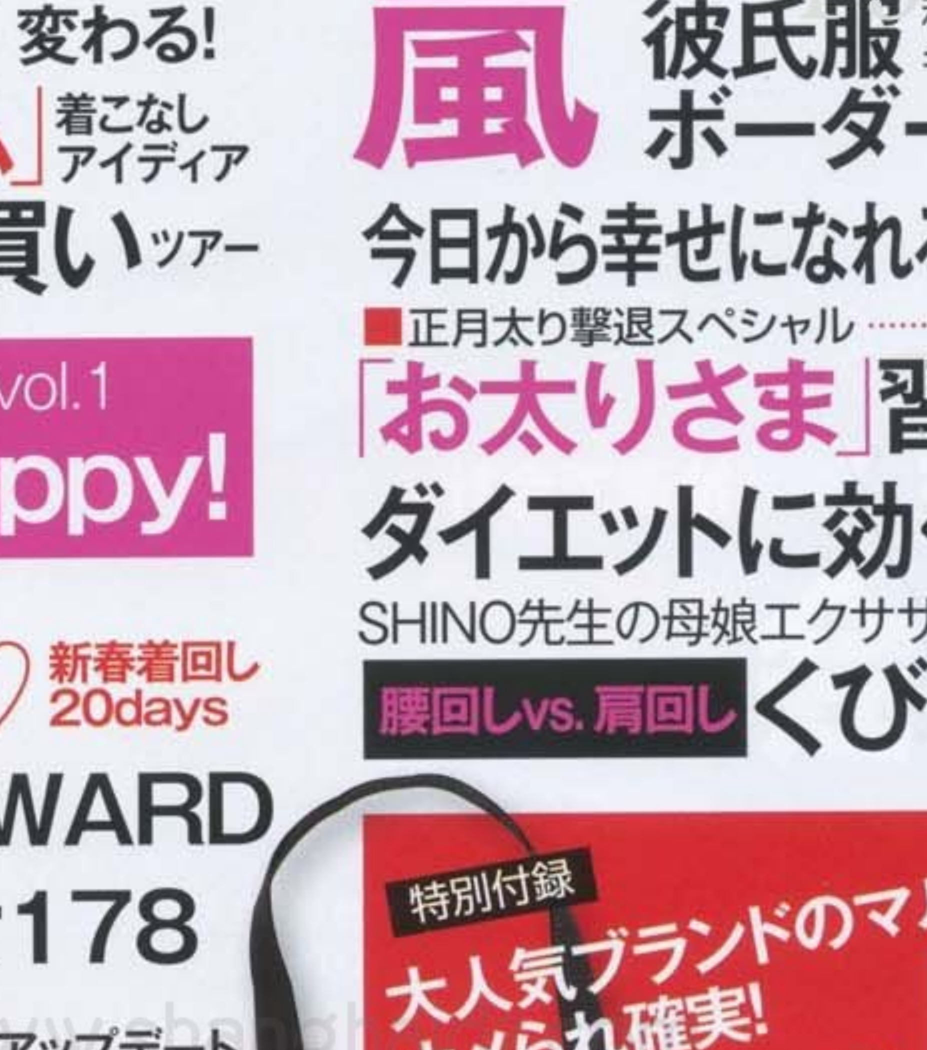
とじ込みBOOK　名前で恋グセや相性もズバリ診断!
開運★おとだま名前占い2010

大好評連載
嵐
結婚できる人・できない人
彼氏服 私の彼って、もしかしてダサい!?
ボーダーライン
今日から幸せになれるルール77

ときめき男子スペシ
三浦春
GIRL'S TALK 新垣結

■正月太り撃退スペシャル
「お太りさま」習慣チェック
ダイエットに効く! やせ鍋クチコミ
SHINO先生の母娘エクササイズ対決
腰回しvs.肩回し くびれダイエットバト

特別付録
大人気ブランドのマルチロゴでホメられ確実!
MILKFED ビッグトー



タテ27.5cm×ヨコ45.5cm×マチ12cmの主役級バッグだよ!



すべてに決着(ケリ)をつける──。



MOVIE LIAR GAME

ライアーゲーム ザ・ファイナルステージ

The Final Stage



決勝戦(ファイナルステージ)は、【エデンの園】─それは、
失われた楽園の名を冠する"禁断のゲーム"。
運命に選ばれし者だけが生き残る、究極の頭脳戦…
さあ、最後のゲームを始めよう。

2010.3.6
Game to play
2010年3月6日(土)
全国東宝系にてロードショー

戸田恵梨香／松田翔太／鈴木浩介／吉瀬美智子／渡辺いっけい

原作：甲斐谷 忍「LIAR GAME」(集英社/週刊ヤングジャンプ連載)　©2010 フジテレビジョン 集英社 東宝 FNS27社

集英社27誌 連合試写会 抽選で合計 1775組 3550名 ご招待!

応募の決まり
郵便はがきの裏に下の応募券を切り取って貼り、『ライアーゲーム ザ・ファイナルステージ』試写会希望と書き、希望する下記試写会場の番号(1～5)、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業(学生の方は学年)、電話番号をはっきり書いて、下記あて先までお送りください。

会場と日程
2月25日(木)に一斉開催!! [開場]18時00分 [開映]18時30分

1	札幌	共済ホール	300組／600名
2	東京	一ツ橋ホール	425組／850名
3	名古屋	名古屋市芸術創造センター	300組／600名
4	大阪	御堂会館	440組／880名
5	福岡	都久志会館	310組／620名

あて先
〒101-8050 東京都千代田区一ツ橋2-5-10
集英社 宣伝部
『ライアーゲーム ザ・ファイナルステージ』試写会
ノンノ 係

締め切り
2010年 2月8日(月) 当日消印有効

※応募者多数の場合は抽選により決定し、当選者には試写状をお送り致します。※発表は発送をもって替えさせていただきます。※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選した方は本号の他の懸賞に入選できない場合があります。※この応募にて頂いた個人情報は、本企画の発送管理以外の目的で利用することはありません。

27誌連合(順不同)]マーガレット(3·4合併号)／別冊マーガレット(2月号)／ザ マーガレット(2月号)／クッキー(2月号)／コーラス(2月号)／YOU(2号)／
週刊少年ジャンプ(7号)／ジャンプスクエア(2月号)／Vジャンプ(3月号)／週刊ヤングジャンプ(9号)／スーパージャンプ(3号)／ビジネスジャンプ(3号)／
ルトラジャンプ(1月号)／週刊プレイボーイ(5号)／UOMO(2月号)／スポルティーバ(3·4月合併号)／
ブンティーン(2月号)／Myojo(3月号)／ノンノ(1号)／メンズノンノ(2月号)／
モア(3月号)／LEE(2月号)／バイラ(2月号)／シュプール(2月号)／
キア(3月号)／マリソル(1月号)／エクラ(2月号)
※お求めの際は掲載号をご確認ください。

応募券
non·no LIAR GAME

『LIAR GAME』関連本 全て好評発売中!

原作コミックと小説でさらに深く!

◆ヤングジャンプ・コミックス
『LIAR GAME』
1～10巻 甲斐谷 忍
1～6巻 定価(各)530円(税込)
7～10巻 定価(各)540円(税込)





◆公式解析書
『LIAR GAME/Invitation』
定価800円(税込)



◆ドラマ・ノベライズ
『小説 LIAR GAME』
著・浜崎達也
j-books 定価680円(税込)

※全て集英社刊


集英社
毎週火曜日 夜9時～放送中!!
(フジテレビ系列)
ドラマ
シーズン2
LIAR GAME
ライアーゲーム シーズン2
Season 2
出演:戸田恵梨香・松田翔太 ほか
&
映画化
The final stage
2010年3月6日(土)公開!
(全国東宝
億の金を巡る
壮絶なる心理戦
原作コミックと小説でさらに深く!
公式解析書「LIAR GAME/Invitation」定価800円(税込)
ドラマ・ノベライズ「小説・LIAR GAME」著・浜崎達也
j-books 定価680円(税込)
好評発売中!!
ライアーゲーム
LIAR GAME
甲斐谷 忍
ヤングジャンプ・コミックス ①～⑩巻
①～⑥巻定価(各)530円(税込)
⑦～⑩巻定価(各)540円(税込)


FANCL
LOTION
ファンケルの約束 19p
❶無添加の徹底追求
敏感肌の方にも負担なくご使用いただけるよう、独自に
「安心・安全・やさしさの基準」FSS（ファンケル セーフティ スタンダード）を設定。
肌に負担となるおそれのある防腐剤・殺菌剤・石油系界面活性剤・
香料・鉱物油などは使用していません。
❷鮮度へのこだわり
無添加は鮮度が大切。
だから、製造年月日を明記し、
さらに独自の密封容器を
開発しました。
❸「不」の解消のための研究開発
皮膚生理学だけでなく、医学博士、薬学博士、
理学博士など多分野にわたるプロフェッショナルが、
さまざまな視点から不安や不満を解消する
研究開発に取り組んでいます。
❹ご満足の無期限返品保証
万が一、商品にご満足
いただけない場合は、無期限で
返品・交換を承ります。
（返送料当社負担）

あなたを想うサイエンス。

FANCL

まっすぐ届く、働く。
隙のない一滴。

選び抜かれた一滴、一滴でつくられた化粧‘液’。

そこには化粧水と呼ばない、こだわりと理由があります。

ファンケルは、防腐剤などの添加物を徹底的にカット。

独自のスイートピー花エキス※など、美容成分がギュッと詰まった化粧‘液’が

ふっくらやわらかな肌へと導きます。

まっすぐ届く、働くスキンケアですぐに、ずっと実感できるうるおいを、

あなたの肌で受けとめてください。（※保湿成分）

動き出す。ふっくらやわらか肌へ。

結果を求める人の、
ファンケル
無添加スキンケア

無添加	防腐剤(パラベンなど)不使用		殺菌剤不使用
	石油系界面活性剤不使用	香料不使用	鉱物油不使用



化粧液 しっとり
30mL（約30日分）
1,470円
［商品番号 3510-01］

乳液 しっとり
30mL（約30日分）
1,470円
［商品番号 3512-01］



製造年月日は
無添加の証です。
（写真は、2009年1月1日の製造例）

通信販売
限定！

ファンケル 無添加スキンケア おためしセット

しっとりタイプ（約10日分） 1,200円［商品番号：3533-32］

内容：洗顔パウダー しっとり 13g、化粧液 しっとり 10mL、乳液 しっとり 10mL、さっぱりタイプのサンプル、ポーチ（ミニケース付）

もれなく、マイルドクレンジングオイル 20mL（約10回分）、泡立てボール付。



※さっぱりタイプ［商品番号：3533-34］もございます。※「無添加スキンケア」を初めてお求めの方、お1人様各1セット1回限り。※ファンケルショップ・ローソンでは、「ファンケル 無添加スキンケア おためしセット」のお取り扱いはございません。

お求めはこちらへ。

● パソコン・モバイルで スイートピー 検索 www.fancl.co.jp/sui/

● お電話で 0120-30-2222 朝9時～夜9時［年中無休・料金無料］
※携帯電話からも料金無料でご利用いただけます。

ファンケルを初めてご利用の方は、オペレーターに 広告番号 02-987 をお伝えください。

商品に関するお問合せは 美容相談室 0120-35-2222 月～土／朝9時～夜9時 日・祝日／朝9時～夕方5時［料金無料］

FANCL HOUSE　LAWSON

お近くのファンケルショップ・ローソンでもお求めいただけます。

株式会社ファンケル
横浜市中区山下町89-1 〒231-8528

※消費税5%を含んだ税込価格を表示しています。●ご注文受付後、2～3日でお届け●ファンケルを初めてご利用の方のみ送料無料。2回目以降のご注文で合計金額3,000円（税込）未満の場合は、送料350円ご負担いただきます。●お支払いは商品到着後10日以内にコンビニエンスストア・郵便局、クレジットカードで。※ローソンは一部お取り扱いのない場合がございます。※お客様の個人情報は、ファンケルグループ（株式会社ファンケル、株式会社アテニア等）として、厳重な一元管理をさせていただきます。なお、商品のご注文や、資料のご請求をいただいたお客様に、ファンケルグループよりご案内やお知らせをお送りする場合がございます。

感謝をこめて30周年
30th ANNIVERSARY

ノンノ2010年1月5日号(毎月2回、5日・20日発売) 12月20日発売 第40巻 第1号 編集人・越崎義治 発行人・中山真理子 (株)集英社発行 〒101-8050 東京都千代田区一ツ橋2の5の10 ☎03(3230)6379(編集部)・☎03(3230)6393(販売部)・☎03(3230)7755(読者係)

定価480円 本体457円 雑誌 29401－1/5
4910294010103
00457